ほけんだより

畑野中学校保健室
No.10
2024年2月14日

受験まであと少し、がんばれ3年生！

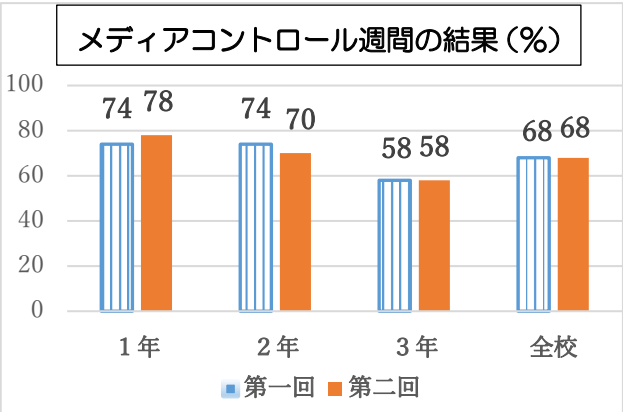
３年生のみなさん、受験まで残すところあと３週間ですね。体調を整えることも大事な試験対策のひとつです。２月に入り、新型コロナウイルスが流行しています。佐渡島内でも学級閉鎖になっている学校もあるようです。１・２年生は３年生が万全の体調で試験に臨めるように、一人一人が感染症対策を改めて考え、畑中のみんなで３年生の健康をサポートしましょう！

絵馬を書いてきました！
受験まであと少し。
自分を信じて、最後まで諦めずに
頑張ってください❀

感染症予防で元気に学校生活を送ろう！

第3回メディアコントロール週間開始！

2/13（火）～2/16（金）まで第３回メディアコントロール週間を行います。メディアコントロール週間では、各自で目標メディア時間を決め、取り組んでいきます。右のグラフをみると、学年が上がるに連れて、メディアコントロールができる人が減ってきています。この機会にお家の人と「我が家のルール」を確認してみてください！



＜メディアを使うことで脳から分泌さるもの＞

・ドーパミン

・繰り返しやりたくなる。
・イライラする。
・やる気がなくなる。

＜朝日を浴びる、運動する、親しい人との会話など＞

・「セロトニン」が分泌される。
・セロトニンはドーパミンを抑制する効果がある!!

・精神を安定させる。
・幸福感が増す。
・集中力を UP させる。
・快眠が得られる。

かくれ脱水にご注意

「脱水は夏に起こるもの」？

いいえ！
実は冬も要注意。

空気が乾燥する

汗をかいていなくても、呼吸や皮膚からの蒸発などで体の水分は奪われています。空気が乾燥する冬は、こうした汗以外の形で水分が失われがちです。

水分補給をサボりがち

あまり汗をかかないため「水分補給しなきゃ」という気持ちが起こりにくいうえに、手軽にとれる冷たい水は体が冷えてしまうので敬遠されがち。でも、人間の体に必要な水分量は冬でも同じなのです。

かくれ脱水にならないためには、のどが渇いたと思っていなくても、こまめに水分補給をするのがコツ。意識してみてくださいね。

２月の掲示物は、保健委員会が作りました！