

すこやか

令和元年 12月23日
高郷中学校
No.10

いよいよ明日から冬休みです。冬休みは1年の中でも特に大切な行事がある時期ですが、体調もくずしやすい時です。そんなときこそ、生活リズムを崩さず、「早寝早起き朝ごはん」を心がけて生活することが必要です。自己管理をしっかり行って、充実した冬休みにしてほしいと思います。

〇〇〇〇のおやくそく

〇の中にはどんな文字が入るかな？



Let's Try!!

〇とりすぎ注意



ごちそうWEEK

〇うわくに負けない



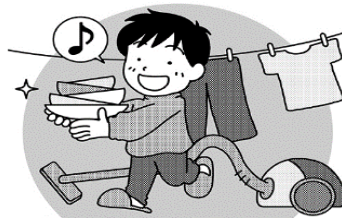
ダメ。ゼッタイ。

〇みんな元気で新年に会いましょう



☆HAPPY NEW YEAR☆

〇すんでお手伝い



かぞくみんなでのしくやろうよ♪

〇すみのあいだも早寝早起き



おはよー♪

良質な睡眠をとみましょう！寝不足&寝過ぎは×です！

「睡眠とインフルエンザ」

睡眠時間の長さや、かぜ・インフルエンザへのかかりやすさは関係があります。

一日5時間以下の睡眠しかとっていない人は、免疫力が低下するため7時間以上寝ている人の4倍以上かぜをひきやすいそうです。

(参考資料:睡眠不足で風邪をひくリスクが4倍に
-HealthDayJapan2015.9.14 掲載)

「睡眠で脳を育てる」

睡眠は脳内の「海馬」を育てる役割があります。海馬は記憶や学習に働く神経細胞で、平均睡眠5~6時間の子どもに比べ、8~9時間の子どもは海馬が1割程度大きいそうです。

