



2022年も、残すところあと1か月となりました。今年はどんな1年でしたか？

私は養護教諭として、4月に高松中学校に来てから、もう9か月経つことにびっくりしています。時間は有限という言葉がありますが、なかなか実感するのが難しいなと感じています。2022年にやり残したこと、挑戦したいこと、様々なことに引き続き取り組んでみてください！2023年に向けて、2022年を良い締めくくりにしましょう！

十分な睡眠とれてますか？

日本の学生は
世界一睡眠時間が短い
ってホント？

ホント



小学生から高校生の「夜ふかし」の時間も世界一長いといわれています。皆さんどうですか？

睡眠不足は 酔っぱらいと
同じ状態ってホント？

ホント



睡眠不足は、脳の機能の低下につながります。勉強に集中したり、運動でのケガを防ぐためにも、十分な睡眠をとりましょう。

いびきをかいている時は
ぐっすり眠っている
ってホント？

ウソ



呼吸がしづらいから、いびきをかくので、ぐっすり眠れているとは言えません。

昼寝 をすると
夜眠れなくなるってホント？

ウソ



15時頃までの30分程度の昼寝なら大丈夫です。眠気が解消して頭がすっきりします。

寝だめ は
意味がないってホント？

ホント



週末に平日よりも3時間以上多く寝ていたら睡眠不足かも。長く眠るより、早く眠るリズムを意識しましょう。

睡眠不足だと
太りやすくなる
ってホント？

ホント



寝不足の状態が続くと、食欲を高めるホルモンの分泌が活発になります。油っこい食べ物が欲しくなったり、食べ過ぎたりしがちです。

保護者の方へ

寒さや乾燥が厳しくなり、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が増加する時期になりました。医療機関でインフルエンザ等の感染症と診断された場合は、まず学校（担任）へご連絡ください。出席停止期間が経過し、他者へ感染させるおそれなくなった生徒を再登校させる際には、高松中学校ホームページ「学校感染症に関するお知らせ」にある「学校感染症登校連絡票」をご記入の上、生徒に持たせてください。（感染症によっては医師の証明書が必要な場合があります。）不明な点等、ありましたら養護教諭：岩田までご連絡ください。