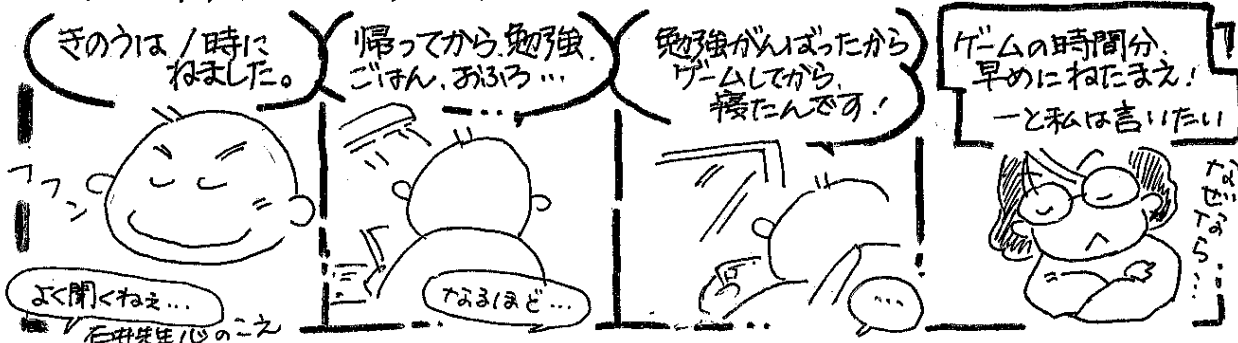


健やか

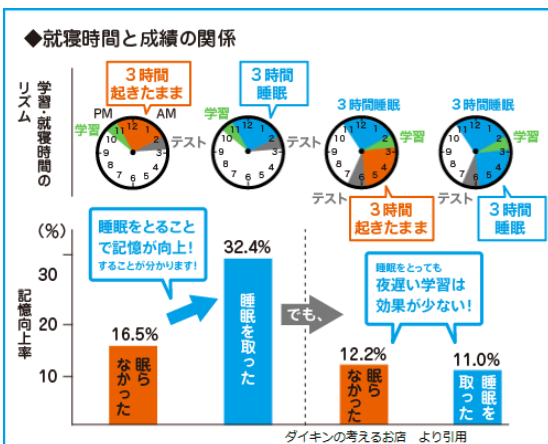
No. 7

2024年6月6日
熊石中学校 保健室(石井)

☆ テスト直前、しっかり睡眠はとれましたか？

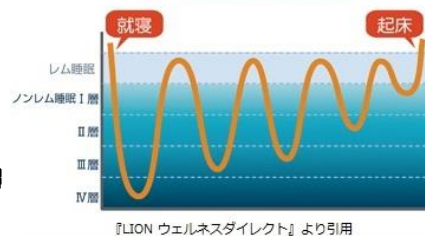


☆ 睡眠と学習については、いろいろなデータがでているようで...



夜おそくまで起きて学習することって、よくあるけど、あまり学習の効果はなさそう。それよりも、1/時くらいには寝ておいた方が、記憶力が上がるのだそう。毎日1時に寝るためには、学習時間を具体的に、シリアルに作るのが大切。そして記憶をしっかり「定着」させる。その時には、眠りの「深さ」が関係してる。

一般的な睡眠のパターン



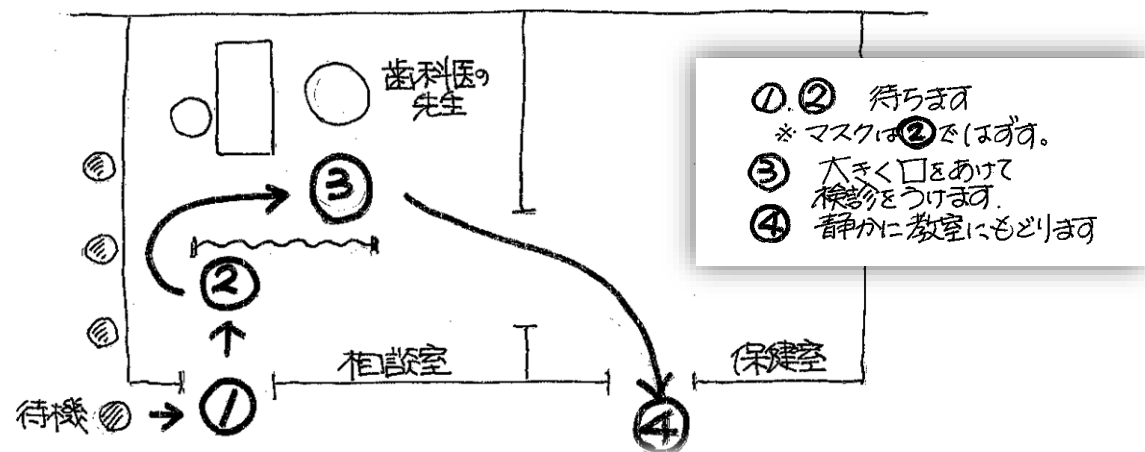
睡眠は、浅い眠りと深い眠りを一晩の間で4~5回、くり返します。浅い眠り(レム睡眠)と深い眠り(ノンレム睡眠)ではその役割がちがう。浅い、深いが良い形でくり返すことで疲れをとり、免疫力が上がり記憶もしっかり「定着」できるのだ!!

☆ テスト前、イライラしてドキミ、睡眠不足のために情緒安定・幸せホルモンと言われる「セロトニン」が減っていたのかも？
日中、よく体を動かすこと。太陽の光を浴びること。
夜は部屋の明かりを暗くして寝ること。
これだけで睡眠の質は変わってくるはず。(ただし、2週間は続けよう)
よい睡眠で、記憶力アップ!! イライラ解消!!

6月7日(金)は 歯科検診

6月7日(金)9:30~
朝の歯みがき忘れずに
1年⇒2年⇒3年 出席番号順

会場④ ☆相談室で行います



- ★ 歯は何本か、その歯は健康 or むし歯
- ★ 歯ならびの様子はどうか
- ★ 歯ぐきの様子はどうか
- ★ 歯垢(歯の汚れ)の様子はどうか

こんなことがありまして...

お世話になっております。

本日、各学校の残食を確認してきましたところ、熊石中学校さんが一番きれいに食べてくださっていました。チキンカツも予想以上に固くて、小松菜も好き嫌いが分かれるものですので残食が多いのではないかと感じておりましたが、ほとんど残っておらず、特に2年生の食缶は空っぽでした。とても嬉しくて励まされました。この感動をお伝えしたく、ご連絡させていただきました。

これからも安全で、より多くの生徒たちに楽しくおいしく感じてもらえるような給食づくりに努めていきます。

引き続きご指導、ご助言のほどよろしくお願いいたします。

八雲町学校給食センター 栄養教諭 濱 佑衣



☆ 給食センターの栄養教諭、濱(はま)先生からメールを頂きました。食べることは「命をいただく」と無理して食べる必要はないけれど、いろいろな方々の思いを想像しながら、おいしく食べていね。