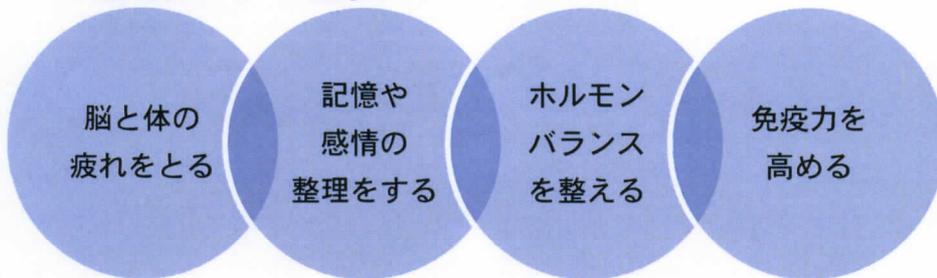


6 月 25 日から定期考査が始まります

1 年生は初めての定期考査なので、勉強の進め方に戸惑っている人もいるかもしれませんが、計画的に準備をしてテストに備えるようにしましょう。一夜漬けはダメ！徹夜で勉強しても、あまり成果は期待できません。しっかり睡眠もとって、テスト勉強に臨んでください。睡眠には記憶の定着と関係があると知られていて、勉強の成果をアシストしてくれる役割もありますよ。

☆睡眠のもつ重要ミッション☆



睡眠の質にこだわろう！

たくさん寝ているのに、疲れがとれない。朝だるい、なんとなく具合が悪い、という人！
寝る前のひと工夫でぐっすり、質の良い睡眠を目指しましょう。

テレビ、パソコン、スマートフォンの使用は就寝 2 時間前まで



就寝前 2 時間以内にこれらの機器を使用すると、睡眠に問題が生じるリスクが 2 倍に！！
目で光を感じている細胞には、いくつか種類があります。中でも「今が昼か、夜か」を感じる細胞はどの色を使ってそれを判断しているかという、いわゆる「ブルーライト」です。
携帯電話やパソコンのディスプレイのバックライトなどに多用される LED は青色 LED を使用しており、強いブルーライトを放出しています。

体温を意識してみよう

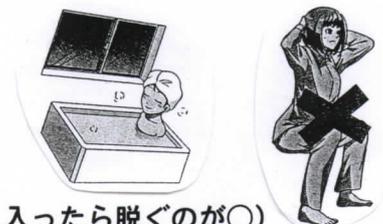
最近の研究で、眠気と体温の変動に関係があることがわかっています。体の内部の体温と皮膚表面の体温には常に差がありますが、眠りにつくとき、この差が大幅に縮まります。

よく健康な人が入眠前に手足が温かくなりますが、これは手足から熱が放散され、体の内部の体温が下がるという現象が起きているからです。

この変化を後押しできればスムーズに眠りにつくことができ、質の良い睡眠につながります。

- ☆ 寝る 90 分前までにぬるめのお風呂にゆっくり入ろう。
寝るまでに時間をおくことで、体から熱が放出されます
- ☆ 寝る直前の運動は体が覚醒してしまうので NG！
筋トレなどを行っている人は気をつけましょう。
- ☆ 靴下は履かない（冷え性の方は寝る直前まで履いてベッドに入ったら脱ぐのが◎）

試してみよう



お知らせ

定期健康診断が全て終了しました。（精密検査、秋の歯科健診、貧血検査を除く）これから順次、各個人の「健康のきろく」を配布いたします。ご家庭でもご確認頂けたらと思います。また、各健診において異常や所見がみられた場合、受診のすすめとしてそれぞれ用紙をお配りしています。受診がお済みでない場合はお早めに受診して頂き、結果をお知らせ頂ければと思います。