

厚けんたより 2月

令和6年 2月1日
東広島市立磯松中学校

教室の空気は「良好」でした。

金好学校薬剤師さんに、教室の空気を検査してもらいました。基準はCO2が1500ppm以下ですが、結果は次のとおり「良好」でした。

2方向の窓が開いた教室	1050ppm
一方の窓が開いた教室	1400ppm



これからも「窓を二方向に常時開ける」「移動教室の時は扉を全開」を続けましょう。

- 校内の感染症情報 (1/30現在)
- インフルエンザによる欠席 …2名
 - 新型コロナウイルス感染症による欠席…2名

集中したいことは朝に!

夜は家族に話しかけられたり、友だちから連絡があったりして、勉強に集中できない時がありませんか? でも、朝なら誰にも邪魔されず集中して過ごせます。集中できる時間を持ちたいなら、明日から早起きに挑戦してみましょう。



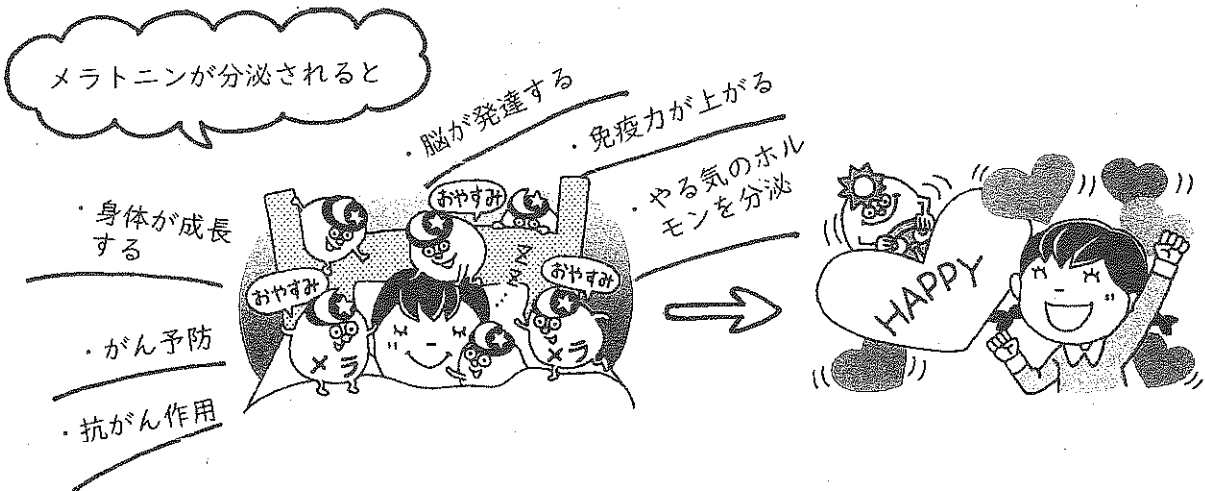
朝、自分をゆったりさせることは、ことのほか貴重です。朝の学校も静かです。朝、ゆっくりすることで、あせりやイライラがなくなります。



メラトニン は脳の成長に大事

先日、「虹のこどもクリニック」の河野先生のお話を聴きました。現代の児童生徒で気にかかることの中に、「脳の機能低下(委縮)」「思春期早発症」「心の健康の問題」などをあげられました。これらの改善に大事なことは「メラトニン」の分泌です。

近年、成長期の人でメラトニン(睡眠ホルモン)の分泌が減っている人が増えています。メラトニンは夜11時から夜中に多く分泌されます。この時間に明るい光を見たり、大きな音を聴いたりしていると脳が興奮し、分泌が低下します。朝寝や昼寝の時間には、出てこないホルモンです。夜11時にはぐっすり眠っているようにし、良質な睡眠をとりましょう。



寒さに負けず 正しい姿勢

姿勢は自分では気付かないうちに、前かがみになっています。悪い姿勢は、肩こり、首の痛み、やる気の低下につながります。ときどき、鏡の前で自分の姿勢をチェックしてみましょう。

