

パズル

根室市立落石中学校
ほげんだより 4月③
平成26年4月30日

新しい生活がはじまってから、約1ヶ月がたちます。
1年生は、はじめての部活に、自転車通学。疲れがたまっている人はいませんか？5月はからだの疲れがやすい時期であり、さらに寒暖の差が大きく、かぜをひきやすい時期でもあります。連休を利用して、心も体もリラックスさせるとともに、計画的に過ごして、5月の学校生活にそなえてくださいね。

5月の健康診断

8日(木)心電図検査(1年生)
14日(水)尿検査1次
16日(金)歯科健診
27日(火)尿検査2次

どちらがお得？朝型人間と夜型人間

大脳の活動状態(頭のさえ具合)の1日の変化を調べると・・・

私たちの頭のさえ具合は

→夜になるとだんだんにぶくなり、朝から昼になると急にさえてくるがわかった。

しかし、**朝型生活**と**夜型生活**の子どもの**頭のさえ具合**を比べると大きな**違い**が！

頭のさえ具合のピーク

■朝型生活→午前8時頃から始まって午後3時頃まで。

■夜型生活→午後4時から始まって午後10時頃まで。

学校での授業で、多くの知識や記憶を働かせるためには、朝型生活を送ることが効果的である。

	6時(起床)	11時(授業中)	15時	21時
朝型生活				
夜型生活				

連休中に生活リズムをくずさないように☆