

# 保健だより

No. 106

桐生市立商業高等学校 定時制  
2019/5/8



ゴールデンウィークも終わり、  
授業も検診も始まります。

内科診察時に運動器検診も一緒に行います。  
内科検診の前日は、お風呂やシャワーに入り、  
清潔にしておきましょう。

5月の健康診断の予定

◎5月8日(水) 尿検査(未提出者) SHR終了後～

◎5月9日(木) 胸部レントゲン(1年生のみ) SHR終了後～

◎5月16日(木) 貧血検査(2年生希望者) SHR終了後～  
内科検診(全学年) 18:00～

◎5月22日(水) 耳鼻科科検診 (全学年) 18:30～



ゴールデンウィーク中、夜ふかして、寝不足や生活リズムのくずれはありませんか？



眠っているとき、体の中では何が行われているのでしょうか？

- ◎ 体や脳の疲労回復。
- ◎ 成長ホルモンが分泌され、傷などの修復が行われる。
- ◎ 心を安定させる物質が出る。
- ◎ 記憶が整理され、学んだことがおぼえられる。

睡眠は重要な働きがあります！



目覚めたら朝日を  
たくさんあびる。

生活習慣改善の一步！



日中は仕事や運動で  
体をいっぱい動かす。



朝食を食べる。



寝る1時間前には、TV を見ない、  
パソコン、タブレット、スマホは使わない。



寝る前は部屋を暗くする。