

# 保健だより

厚木市立森の里中学校 保健室  
平成25年9月2日

## 2学期も充実させよう！

### 良い生活習慣が意欲・体力・学力を高める

#### 1. 早寝

- ・「メラトニン」が分泌され、身体と脳の疲れを取り、免疫力が高まる。
- ・成長ホルモンの分泌が高まる。
- ・記憶を定着させる。



#### 2. 早起き

- ・朝の光が目に入ると、脳内の神経伝達物質の「セロトニン」の分泌が高まり、身体を目覚めさせる。

#### 3. 朝ごはん

- ・体内時計をリセットさせる。 →意欲
- ・午前中の活動の活力源になる。 →体力
- ・脳の血流量が増え脳を活性化させる。 →学力

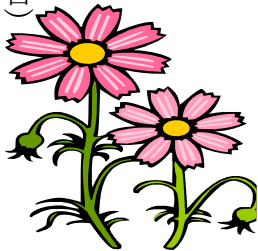


#### 4. 運動(体操、早歩き、ジョギングなど)

- ・足からの刺激が脳の働きを活発にさせ、集中力を高める。
- ・新陳代謝が高まり、体力、免疫力を高める。

被災地の教師は今を報告す  
生徒の詩集に声つまらせつ

(岩手県釜石の報告)



## 「引き渡し訓練」 9月4日(水)

震度5強の地震を想定して、厚木市立学校における地震防災対応マニュアルに基づき、「引き渡し訓練」を実施します。

### 今回の引き渡し訓練のねらい

- ①「引き渡し」について家族と話し合い、引き取り者を確認する。
- ②地震発生時に身の安全を確保する。(机の下に一次避難する)
- ③ヘルメットを着用し安全に避難する。(グラウンドに二次避難する)
- ④「引き渡し」の方法を理解し、適切な行動をとる。(体育館で引き取り者を待つ)



## 被災地に学ぶ

(停電、電話不通、交通機関麻痺の状況で)

身の安全を確保したら直ぐやること

### ☆水をためる

- ・高架水槽にたまっている分の水を飲料水としてポリタンクやポリバケツにためる。
- ・プールの水をトイレの水洗用にバケツリレーでトイレに運ぶ。

### ☆けが人、病人の手当

- ・重傷度の高い人からその場で応急手当をする

### ☆ラジオ、ツイッターで情報収集

- ・情報を共有し、助け合う。

被災地の復興には、まだまだ多くの時間がかかると思われました。被災地の先生方は、多くの体験を記録に残されています。