

睡眠

就寝時、すぐに寝付けないことや朝早く起きてしまう、寝ても途中で起床してしまうなど十分な睡眠をとれていないことがありますか？睡眠には、脳を休めること、体を休めること、ホルモンを分泌することなどの役割があります。そのため、十分な睡眠は大切です。

就寝当初は「頭寒足熱」でリラックスできるよう、室温調整、入浴などの方法で手足を温めることが快眠につながります。また、早めに食事をとって、眠りにつく頃には内臓が活動していないように、リラックスした状態にしておくことも大切です。

就寝時、布団の中は体温よりもやや低い33℃程度に保たれていることが眠りやすい状態です。そのため、15〜16℃の室温を保つため、冬は暖かい空気を逃さないよう窓際に厚手のカーテンをつけたり、窓から布団やベッドまでの距離をできるだけ離したりするのも快眠のコツです。

入浴によって体を温めることも効果的です。手や足の先が冷えると全身の血行が悪くなって、代謝が低下します。すると、体にたまった老廃物が出ていけないため疲れがとれず、体力が低下してかぜをひきやすくなったり、肩こりや腰痛の原因にもなることがあります。

そんな冷えを解消するにはお風呂に入って温まる方法をお勧めします。38〜39℃程度のぬるめのお湯に、胸から下だけつかる半身浴で、ゆつたりと10〜20分ほどつかるのが一つの目安です。入浴する時間は就寝する2〜3時間前が効果的です。シャワーだけの場合は、体の表面しか温まらないことが多いです。また、熱いお湯は疲れて逆効果になることもあります。

睡眠は人それぞれで違いますが、快眠できることによつて、日中、体や脳が活発に働くと思います。ご自分に合ったリラックス方法を探してみたいかがでしょうか。

(健康福祉課 保健師)

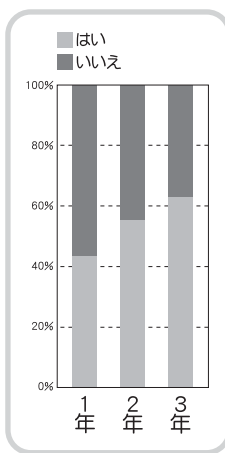
学校コーナー

学校評価を 次年度に 生かす

五霞中学校

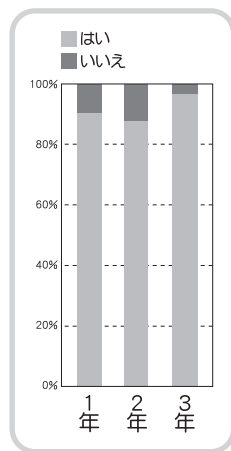
今年度の学校評価を行いました。職員だけでなく、生徒・保護者・学校評議員の外部・関係者評価も行いました。保護者アンケートの一部を紹介します。

1 お子さんは「自分から学習しよう」としている」と思っていますか。



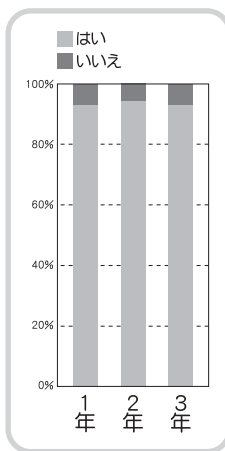
生徒の回答では、8割以上が「はい」と答えています。家庭学習の時間については、7割の生徒が1時間以内の回答でした。また、学習の力を伸ばすためには、家での復習と計画的な学習、授業に積極的に取り組むことが大切との回答が多くありました。学校でも教師の指導力を高くするよう研修を進めていきたいと考えています。

2 お子さんは「優しさや人を思いやる心が育っている」と思っていますか。



保護者の9割が「はい」と回答しています。生徒も8割が「はい」と回答しています。学校では、今後も道徳や特別活動の指導を中心に、全教育活動の中で思いやりの心を育んでいきたいと考えています。

3 お子さんは、学校生活に満足し、進んで学校に行っていますか。



保護者の9割以上が「はい」と回答しています。生徒も8割が「はい」と回答しています。学校では、今後全生徒が「はい」と答えられるように、教育活動の一つ一つを見直していきたいと考えています。

最後に、学校評議員のみなさんから、全体的にお誉めのことばをいただきましたが、より教師の指導力を向上させ、よりよい五霞中学校を築いてほしいとご指導いただきました。

お待ちしております

ご意見・ご要望をお待ちしています。
あて先 ●町長 (直通)
FAX (84) 1550
●企画財政課広報担当
☎ (84) 1111 (内線221)

3月の納税

納期限 3月31日(水)です

保 育 料 3月分
健康福祉課 社会福祉G 内線237

人口と世帯 (2月1日現在)

総人口 9,576人(-14)
男 4,794人(-9)
女 4,782人(-5)
世帯数 3,023世帯(-5)
※()内は前月比