

# 1月 保健だより

令和7年1月14日(火)  
牛堀中学校 NO.11

3学期が始まりました。冬休みは、やりたいことにチャレンジしたり、リフレッシュしたりしましたか？3学期も、健康に気をつけて、充実した学校生活を送れるといいですね。また、これからの季節は、感染症に注意が必要です。「うがい手洗い、換気」を十分に行い、寒い冬をみんなで元気に乗り越えましょう。

## 1月の保健行事

- 9日(木) 体位測定 (1A)
- 10日(金) " (2A)
- 14日(火) " (3A)
- 16日(木) 食育授業 (全)

## 今年の健康目標は？

一年の計は元旦にあり！ さっそく、今年一年を健康に過ごせるように、目標を立てましょう。

それには、まず自分自身の生活を見直すことが大切です。今、何ができていて、何ができていないかな？ それをチェックすることから、健康生活への第一歩を始めましょう！



## 先生の健康目標は・・・

- バランスの良い食事をとる。
- 夕飯の時間が遅くならないようにする。
- カフェインをとりすぎない。
- 適度に運動する。
- 寝る時間が0時を越えないようにする。



守れるように頑張ります！

- 早寝早起きをする
- 運動習慣をつける
- 栄養バランスのよい食事をとる  
(朝食もしっかり食べる、おやつを食べ過ぎない)
- つかれたときは、早めに休む
- 寝る直前まで、スマートフォンやパソコンを見ない

## インフルエンザが流行しています！

感染予防の基本は、手洗いです！

### ●こんなときに手を洗おう！

- 外から帰ってきたとき
- ごはんを食べる前
- トイレの後
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- 共有のものを触ったとき



### ●手洗いのポイント

①石けんをしっかりと泡立てる



②手のすみずみまで洗う

(手のひら、手のこう、指と指の間、指先、つめの先、手首など)



③泡や汚れをしっかりと洗い流す



④せいけつなハンカチやタオルでふく



## よい睡眠、とれていますか？

次の3つの観点から、あなたの睡眠を見直してみましょう！

### 量



翌日、眠気を感じる場合は、睡眠時間が足りていません。個人差はありますが、中高生では8～10時間の確保が推奨されています。(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド」より)

### 質



やっている人は多そうですが、寝る直前までスマホを見るのは睡眠の質を下げる原因になります。量(睡眠時間)が不足することにもつながるので絶対にやめましょう。

### リズム



睡眠と覚醒のリズムは体内時計によって調節されています。このリズムが乱れないよう朝起きたら日の光を浴びる、朝食をきちんと食べるなどして体内時計を整えることが大切です。

## 知って得する！まめ知識 試験日の朝食

試験日の朝は、誰でも緊張します。緊張すると、消化酵素の分泌が少なくなり、消化するスピードが遅くなります。したがって、朝余裕を持って、朝食の時間を確保することが大切です。試験開始2時間位前までに朝食をすませとくと、消化され、脳へエネルギーが行き渡ります。

朝食の内容としては、ごはんやパンなどの炭水化物に加え、大豆製品や卵などのタンパク質や野菜類のビタミンを取り入れられるといいですね。例えば、卵とじスープやミネストローネ、味噌汁などの温かい食べ物は、緊張もほぐしてくれます。

反対に、避けたい食品は、刺身などの生ものや揚げ物です。胃に負担がかかるので、前日の夕食から避けましょう。