

ほけんだより



令和7年12月22日 NO.12 畑沢中学校保健室

昔は、日の入りが一日の始まりと考えられていたそうです。そのため、一年の始まりは大晦日(12月31日)の夕方。一年で最初の食事(夕食)にごちそうを食べて新年を祝いました。このごちそうは、一年無事で過ごせた感謝と新年の無病息災を願う新しい年の神様「年神様」へのお供之物でもあります。みなさん、一年の感謝の気持ちと次の一年の健康を願って、大晦日の夕食を食べてみればいかがでしょうか。

新学期、みなさんと笑顔で会えるように。。。



急いではしゃぎ、急いでいき自分の本音が出る。ひと呼吸おいて、「言いたいことは」と気持ちを落ち着かせる。深呼吸の落ちつきが自分が見える。この経験が自信になり、自分を大きく成長させる!!

「真の元気とは 夜の寝るこころ」エリ



10の予防法

手洗い

こまめに
ていねいに

換気

音聲の2ヶ所を
開けると◎

マスク

正しくつける

食事

栄養バランスに
注意

睡眠

量も質も確保

運動

意識して体を
動かす

密回避

人混みは避ける

咳エチケット

腕の内側で
おさえる

検温

体調が悪いと思っ
たら検温!

休養

ムシしない!

ポイント1

ウイルスを寄せ付けない

感染源にはウイルスなどは目に見えませんが、空気中に漂っていたり、気流がなす中に手に付いている。換気や手洗いが大事!!



ポイント2

免疫力を高める

もともと私たちの体に備えている免疫力を高めることで、ウイルスなどが体に入ってきたときに追い出したり、封じたりしてくれます!!



ポイント3

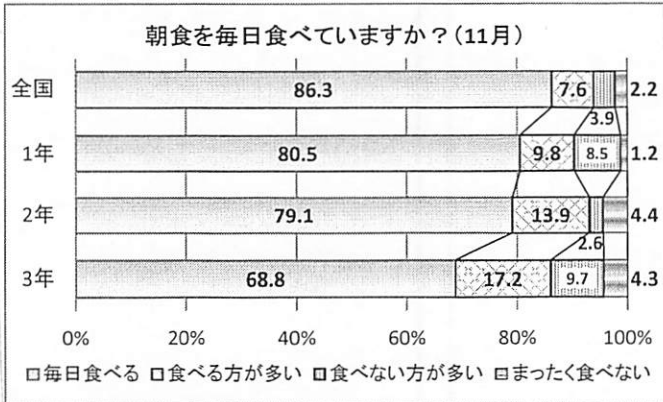
うつらない・うつさない

他の人から感染おリスクを高める行動や、自分が感染して人にうつす危険のある行動は避けます。



HEALTH

保健美化委員会 健康チェックを行いました！



令和7年 文部科学省全国学力学習状況調査より

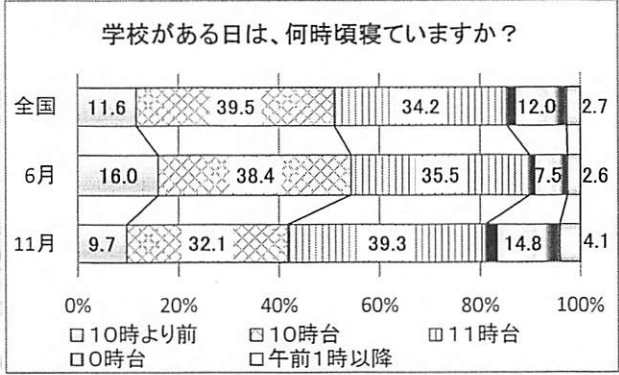
朝食摂取率について、6月の時より「毎日食べる」と回答した割合が、かなり減っています。夜遅くまで起きていて、朝起きる時間が遅くなっているのかな？



朝ごはんは、1日のエネルギー源!! 毎日食べるといいな~と思います。

ICT機器(テレビ含む)の使用時間は、1・2年生で6月の時より長くなっています。

明日からの冬休み。自由に使える時間が増えるので規則正しい生活をいっしょにしましょう!!

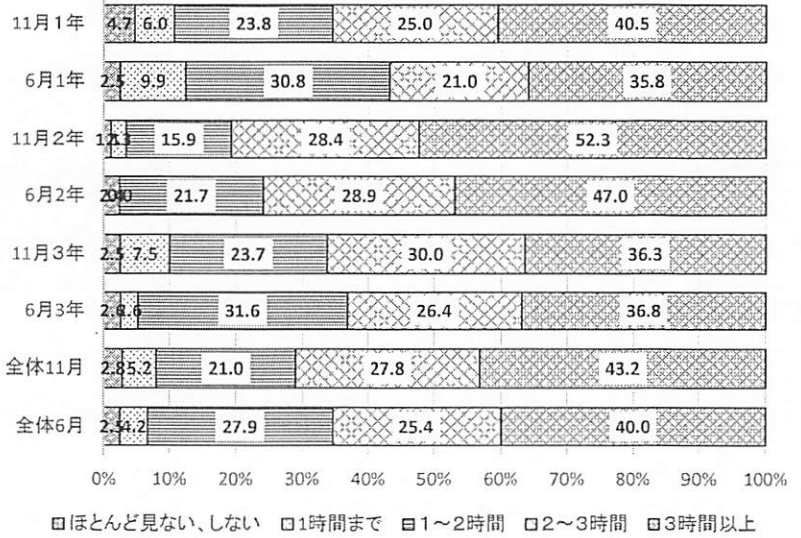


2024年11月 学研教育総合研究所「中学生の日常生活・学習に関する調査」より

就寝時刻は、3年生が6月より11月の方が遅くなっているため、全体的に遅くなっている人が増えました。



学校のある日、1日何時間くらいテレビを見たりゲームをしたりしますか？(6月・11月実施)



2枚の絵を見くらべて

7つのちがいをさがそう!!



楽しい冬休みに なれますように♡

いよいよ冬休みになれますね。私の冬休みの思い出は、小学生のころ。お年玉を何年もかけて貯めて、天体望遠鏡を買ったこと。小学生のころは、屋にまつわる神話・伝説が大好きで、11冊本を読みどき夜空をながめていました。今も時々夜空をながめています。みなさんは、どんな冬休みになりたいのかな。



【イラスト】左奥の男子の口/奥の男子の口/奥の男子の口/奥の男子の口/奥の男子の口/奥の男子の口/奥の男子の口/奥の男子の口/奥の男子の口/奥の男子の口

