

保健だより ぴいす



Peace



秋田市立飯島中学校
2024.9.4
No.10

9月の保健 体の調子を整え健康に過ごしましょう



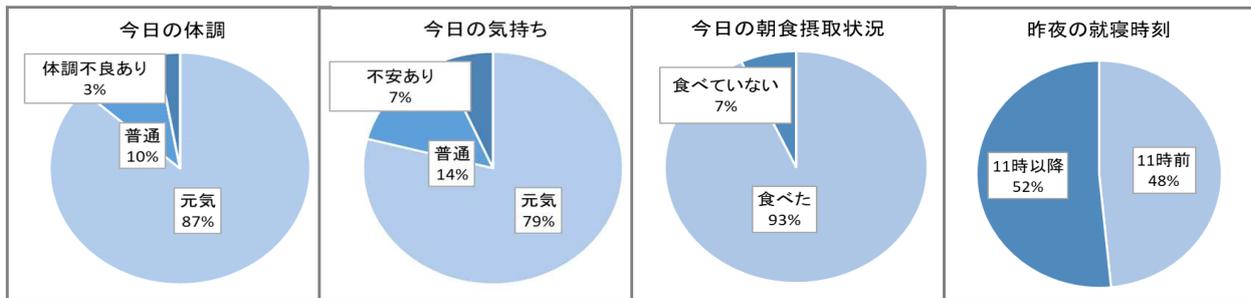
飯中公開 瞬間 ～一秒一秒が青春～



9月7日(土)は学校公開、18日(水)は合唱コンクールを行います。健康や安全に気を付け、みんなで最高の飯中公開を創り上げましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣で、「気持ちをすっきり」&「免疫力アップ」させ、充実した学校生活を送りましょう

8月に全校生徒を対象に行った「保健調査」の結果です。生活リズムや食生活、運動の習慣を整えると、元気が持続し、集中力や意欲が増して、学習や運動のパフォーマンスが上がったり、免疫力が上がり病気にかかりにくくなったりします。飯中生全体の結果を参考に、自分の生活習慣を振り返り、改善できるところは、すぐ試してみてください。



- ① 多くの生徒が、心身ともに安定して過ごしていることが分かりました。その一方で、体調不良と気持ちの不安の両方を訴える生徒も見られました。心と体はつながっているとされています。体調不良が続く場合は、体だけではなく、悩みごとや困りごとなど、心の健康にも目を向けましょう。気になることは一人で抱え込まず、家族や先生に相談してみましょう
- ② 93%の生徒が朝食を食べていました。「主食+おかず」を食べている生徒に、元気な人の割合が高いようです。病気にかかっていないのに疲れやだるさなどが続く場合は、朝食の内容を見直してみましょう。
- ③ 48%の生徒が11時前に就寝していました。11時より前に就寝している生徒は、11時以降に寝ている生徒に比べ、身体の不調がない生徒の割合が高いようです。電子機器を長時間使用している生徒の就寝時刻は、遅い傾向にありました。また、12時以降に就寝している生徒の多くは、眠気を訴えていました。睡眠には「疲労回復」の他に、「免疫機能を保つ」という重要な役割があるそうです。感染症を予防するためにも、十分な睡眠時間を確保することが大切です。

自分自身と対話し、1日を気持ちよく過ごしましょう



- 朝起きたら、自分の気持ちをモニタリング(観察)する。
- 理想の自分と今の自分を1つにし、今日の目標を頭の中で言う。
- できることや得意な部分を伸ばし、できないことや不安なことは、改善点を見付ける。
- ダメ出しは、本来の能力にダメージを与えるので、ダメ出しをやめ、自分にエールを送る。