

ほけんだより



令和4年12月21日 春日部市立飯沼中学校 保健室

12月の健康目標

- 冬を健康に
過ごそう



明日は「冬至」です



「冬至」とは、一年で最も昼の時間が短くなる日のことです。冬至の日には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習がありますが、その他にも名前に「ん」が2つつく7種類の食べものをお供えしたり、食べたりする風習もあるそうです。これらの食べ物は『冬至の七種（ななくさ）』といい、「ん」のつく食べ物を食べると運が向上するというユニークな言い伝えからこのような風習があるようです。



でも、なぜこれらの食べものが注目されたのでしょうか？例えば、かぼちゃとにんじんに含まれるβカロテン、れんこんときんかんに含まれるビタミンCは、いずれもかぜ予防に役立ちます。冬の健康維持につながる栄養がとれる食べものとして、昔から注目されていたということかもしれませんね。

今年の冬は例年より寒くなるとの予報もあります。感染症対策と寒さ対策の両方を意識して、元気に冬を乗り越えましょう！

冬休みの過ごし方



『アウトメディアチャレンジ』の結果

期末テストの5日前から、アウトメディアチャレンジ week ! とし
て、飯沼中学区の小学校と合同でアウトメディアに取り組みました。



朝から寝るまで／ノーメディア…5点 メディアは1日1時間まで…4点 学習中は／ノーメディア…3点

夜9時以降は／ノーメディア…2点 食事中は／ノーメディア…1点 として、5日間の合計得点を集計しました。満点が25点です。結果は下の表をご覧ください。

	1-1	1-2	1-3	1-4	2-1	2-2
提出率	93.8%	43.8%	100%	67.7%	80.6%	74.2%
平均点	14.0	15.7	14.4	17.2	16.4	17.5
	2-3	2-4	3-1	3-2	3-3	5・6 組
提出率	76.7%	74.2%	92.3%	20.5%	73.7%	75.0%
平均点	16.8	17.2	15.5	15.6	16.6	10.1

学校全体での 2 学期の結果は、**提出率…68.8%、平均点…16.0点**でした。1 学期は提出率…83.2%、平均点…16.3点だったので、提出率も平均点も下がっています。3学期は、もっと多くの生徒の皆さんにチャレンジしてほしいと思います。保護者の方もアウトメディアチャレンジにご協力いただき、ありがとうございました。(1-3提出率100%、素晴らしい!!)

※この取組は、テレビの視聴やゲーム、インターネットの使用等を否定するものではなく、使用時間を制限し、見直しを行い、自主学習や読書等を行うことで、家庭における望ましい学習の習慣化や生活習慣の改善を図ることが目的です。

冬休みは治療のチャンス！



1 学期の歯科健診や視力検査の結果、受診が必要だと思われる場合は、お手紙を配布しています。しかし、まだ受診が済んでいないご家庭があるようです。受診がまだでしたら、冬休みを利用して、早めに治療しましょう。

保健室からの冬休みの宿題は…

「毎日の健康観察」と「はみがきカレンダー」です。

冬休み用の健康観察カードを配るので、クリーム色の冊子に貼って毎朝体温と体調を確認しましょう。健康観察カードの右側がはみがきカレンダーです。毎食後欠かさずにはみがきをするよう心がけましょう。

2年生はスキー教室用の健康観察カードもあります。健康管理をしっかりとった状態でスキー教室に参加できるよう、忘れずに記入してくださいね！

☆1月10日(火)の朝、必ず提出してください。



まちがいさがしにチャレンジ！



2つの絵を見比べて、7つの間違いを探してみよう！

答えは保健室に貼ってあるので、見に来てください。

