



ほけんだより 1月号

令和7年1月8日

益子中学校 保健室



新しい一年が始まりましたね。今年はどんな一年間にしていきますか？今年の目標を立てた生徒もいるのではないのでしょうか？

どんな目標を達成するにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。今年一年、健康に過ごすために、ぜひ健康目標を立ててみましょう。

生活リズムを切り替えよう！

スイッチ！ 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ！①

早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ！②

朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ！③

運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れば、夜もぐっすり眠れます。

★保護者の皆さまへ

日頃よりお子様の体調を確認していただき、ありがとうございます。

昨年度末は、インフルエンザが猛威を振るい、たくさんの生徒が罹患しました。気温が低く乾燥するこの季節は、感染症がまん延しやすくなります。

今後も、登校前の健康観察をご家庭で継続いただき、何か普段と違うと感じることがありましたら、無理をせず、受診するか、ご自宅で療養してください。

感染対策

続けよう

手洗い



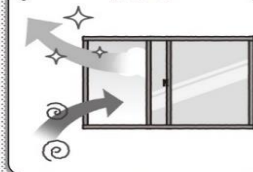
清潔なハンカチも忘れずに

マスク



表面をさわりすぎないように

換気



2カ所をあけて空気の通り道を作ろう

【3学期のスクールカウンセラー来校日（予定）】

1月27日（月）、2月3日（月）、2月26日（水）、3月17日（月）

※相談したい生徒、保護者は、事前予約が必要です。担任もしくは養護教諭（武井）まで声をかけてください。

受験生のみなさん もうひとふんばり!

あせり・緊張・ストレスに 負けないで!!

睡眠時間は しっかりと確保して!

睡眠不足は 集中力・記憶力の敵!

受験のことを考えると、なかなか 眠れませんが、部屋を暗くして横になる時間を確保しましょう。



夜型から→朝型へ

遅くとも本番2週間前には、当日のスケジュールに合わせた生活に切りかえましょう。

脳が活発に働き出すのは起床後3時間くらい…試験が9時からだとすると…?

6ジグザー!



不調のときは あせらず休養を

体調の悪い時は無理をしても悪化するだけだし、集中できない時はホッとひと息も大切です…。



1月5日(日)から私立入試が始まりましたね。緊張や不安があった人も多かったのではないのでしょうか?

3月には県立入試も控え、ますます入試ムードが強まりますね。1・2年生も必ずやってくる入試シーズン。自分たちの生活を見直し、感染症や体調不良にならない体づくりで先輩方を応援しませんか?



学校保健委員会が開催されました!

今年のテーマは、「デジタル機器の使用と健康について」でした。

デジタル機器(スマホ、タブレット、ゲーム機など)を使用するときの注意すべき点(姿勢や画面との距離)や、寝る前の使用を控えることなどについて、保健委員の生徒が発表しました。姿勢については、ストレートネック(通称スマホ首)



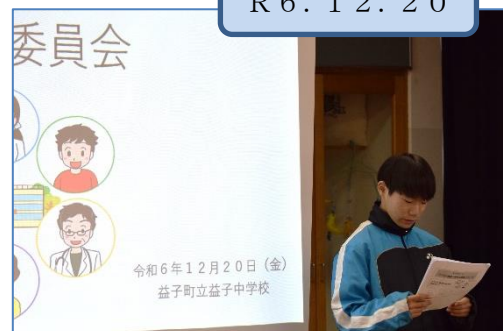
にならないよう、30分に1回は画面から目を離し、ストレッチなどを行うこと、画面との距離については、近視が進みやすくなったり、急性内斜視のような目の疾病になったりすることなど注意を呼びかけました。

寝る前に使用している生徒が約6割近くいたことから、寝る前の使用は、ブルーライトにより寝付きが悪くなり、睡眠不足に繋がること。それにより、心の不調にも影響を与えることなどについて、生徒に問題を投げかけることができました。

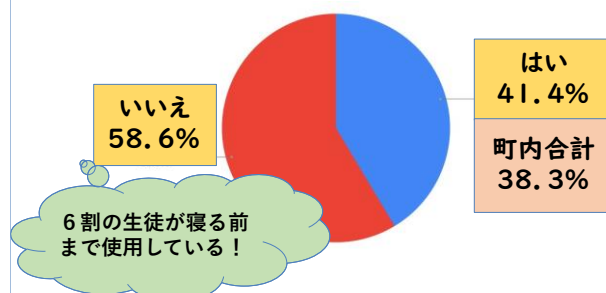


委員会

R 6. 1 2. 2 0



Q5. 寝る1時間前には、デジタル機器の使用を終わりにしていますか?



学校医の田中先生からは、脳にも影響があるという話をいただきました。

当日は都合により欠席でしたので、養護教諭が代読しました。MRIで3年間、インターネットを長時間使用した子どもの脳を研究したところ、成長がほぼ止まっていたというデータは、衝撃でした。情報の選別や記憶の処理など、複雑な働きを司る脳の部分が発達しなかったということは、

デジタル機器を長時間利用している場合、睡眠を十分に取っていても、勉強したことが定着しない、学力が上がらないということになります。デジタル機器の使用による健康被害を、肩こりや睡眠不足のように、簡単に取り返しのきく軽いものと考えず、もう一度しっかり考えて使用するようにしてください。