

ほけんだより



令和4年12月13日
豊橋市立前芝中学校
NO.17

もうすぐ、冬休みにはいります。まだまだ、新型コロナウイルス感染症もおさまる様子はないですね。冬休み中も規則正しい生活をし、インフルエンザやその他の感染症もよせつけないようにしましょう。

冬休み明け、元気に登校できるとよいですね。



目ざせ！心も体も絶好調！前芝中生活チェック（R5. 1月）を行います。

1月11日(水)～17日(火)の5日間で行います。(14日(土)と15日(日)は除きます。今回は1・2年生を対象とします。早寝・早起き・朝ごはんをバランスよく食べる・メディアの時間を減らすなど自分で重点目標を立ててしっかりがんばりましょう。17日(火)に振り返りし、「お家の方から」を記入してもらい18日(水)の朝、担任に出してください。前芝小も同じ日に行います。兄弟でがんばってみましょう。

目ざせ！心も体も絶好調！前芝中生活チェック（R5.1月）

チェック項目	3点		2点		1点		0点		11日(水)	12日(木)	13日(金)
	11:00までに寝た	11:30までに寝た	11:30までに寝た	11:30までに寝た	0:00までに寝た	0:00までに寝た	0:00までに寝た	0:00までに寝た			
① 前日は何時に寝ましたか	11:00までに寝た	11:30までに寝た	11:30までに寝た	11:30までに寝た	0:00までに寝た	0:00までに寝た	0:00までに寝た	0:00までに寝た			
② 朝起きた時間は	7時前まで起きた	7時から8時前まで起きた	7時から8時前まで起きた	7時から8時前まで起きた	8時から9時前まで起きた	8時から9時前まで起きた	8時から9時前まで起きた	8時から9時前まで起きた			
③ 朝ごはんを食べましたか	A, B, C	A, B, C	A, B, C	A, B, C	A, B, C	A, B, C	A, B, C	A, B, C	A, B, C	A, B, C	A, B, C
④ 朝ごはんを食べた内容	A, B, C	A, B, C	A, B, C	A, B, C	A, B, C	A, B, C	A, B, C	A, B, C	A, B, C	A, B, C	A, B, C
⑤ 朝ごはんを食べた時間	7時前	7時から8時前	7時から8時前	7時から8時前	8時から9時前	8時から9時前	8時から9時前	8時から9時前			
⑥ 朝ごはんを食べた量	たっぷり	まあまあ									
⑦ 朝ごはんを食べた回数	1回	2回									
⑧ 朝ごはんを食べた場所	家で	家で	家で	家で	家で	家で	家で	家で			
⑨ 朝ごはんを食べた時間	7時前	7時から8時前	7時から8時前	7時から8時前	8時から9時前	8時から9時前	8時から9時前	8時から9時前			
⑩ 朝ごはんを食べた量	たっぷり	まあまあ									
⑪ 朝ごはんを食べた回数	1回	2回									
⑫ 朝ごはんを食べた場所	家で	家で	家で	家で	家で	家で	家で	家で			
⑬ 朝ごはんを食べた時間	7時前	7時から8時前	7時から8時前	7時から8時前	8時から9時前	8時から9時前	8時から9時前	8時から9時前			
⑭ 朝ごはんを食べた量	たっぷり	まあまあ									
⑮ 朝ごはんを食べた回数	1回	2回									
⑯ 朝ごはんを食べた場所	家で	家で	家で	家で	家で	家で	家で	家で			
⑰ 朝ごはんを食べた時間	7時前	7時から8時前	7時から8時前	7時から8時前	8時から9時前	8時から9時前	8時から9時前	8時から9時前			
⑱ 朝ごはんを食べた量	たっぷり	まあまあ									
⑲ 朝ごはんを食べた回数	1回	2回									
⑳ 朝ごはんを食べた場所	家で	家で	家で	家で	家で	家で	家で	家で			
㉑ 朝ごはんを食べた時間	7時前	7時から8時前	7時から8時前	7時から8時前	8時から9時前	8時から9時前	8時から9時前	8時から9時前			
㉒ 朝ごはんを食べた量	たっぷり	まあまあ									
㉓ 朝ごはんを食べた回数	1回	2回									
㉔ 朝ごはんを食べた場所	家で	家で	家で	家で	家で	家で	家で	家で			
㉕ 朝ごはんを食べた時間	7時前	7時から8時前	7時から8時前	7時から8時前	8時から9時前	8時から9時前	8時から9時前	8時から9時前			
㉖ 朝ごはんを食べた量	たっぷり	まあまあ									
㉗ 朝ごはんを食べた回数	1回	2回									
㉘ 朝ごはんを食べた場所	家で	家で	家で	家で	家で	家で	家で	家で			
㉙ 朝ごはんを食べた時間	7時前	7時から8時前	7時から8時前	7時から8時前	8時から9時前	8時から9時前	8時から9時前	8時から9時前			
㉚ 朝ごはんを食べた量	たっぷり	まあまあ									
㉛ 朝ごはんを食べた回数	1回	2回									
㉜ 朝ごはんを食べた場所	家で	家で	家で	家で	家で	家で	家で	家で			
㉝ 朝ごはんを食べた時間	7時前	7時から8時前	7時から8時前	7時から8時前	8時から9時前	8時から9時前	8時から9時前	8時から9時前			
㉞ 朝ごはんを食べた量	たっぷり	まあまあ									
㉟ 朝ごはんを食べた回数	1回	2回									
㊱ 朝ごはんを食べた場所	家で	家で	家で	家で	家で	家で	家で	家で			
㊲ 朝ごはんを食べた時間	7時前	7時から8時前	7時から8時前	7時から8時前	8時から9時前	8時から9時前	8時から9時前	8時から9時前			
㊳ 朝ごはんを食べた量	たっぷり	まあまあ									
㊴ 朝ごはんを食べた回数	1回	2回									
㊵ 朝ごはんを食べた場所	家で	家で	家で	家で	家で	家で	家で	家で			
㊶ 朝ごはんを食べた時間	7時前	7時から8時前	7時から8時前	7時から8時前	8時から9時前	8時から9時前	8時から9時前	8時から9時前			
㊷ 朝ごはんを食べた量	たっぷり	まあまあ									
㊸ 朝ごはんを食べた回数	1回	2回									
㊹ 朝ごはんを食べた場所	家で	家で	家で	家で	家で	家で	家で	家で			
㊺ 朝ごはんを食べた時間	7時前	7時から8時前	7時から8時前	7時から8時前	8時から9時前	8時から9時前	8時から9時前	8時から9時前			
㊻ 朝ごはんを食べた量	たっぷり	まあまあ									
㊼ 朝ごはんを食べた回数	1回	2回									
㊽ 朝ごはんを食べた場所	家で	家で	家で	家で	家で	家で	家で	家で			
㊾ 朝ごはんを食べた時間	7時前	7時から8時前	7時から8時前	7時から8時前	8時から9時前	8時から9時前	8時から9時前	8時から9時前			
㊿ 朝ごはんを食べた量	たっぷり	まあまあ									
1日の合計											
振り返って											
お家の方から											
									120点以上、健康的！		
									100～119点、普通！		
									100点未満、気を付け！		

冬休み中も感染対策をしっかりおこなおう！

冬休み中も規則正しい生活をするとともに、感染予防の3原則をしっかりおこなおう。



<p>睡眠時間を十分とっていますか？</p> <p>早寝 早起き</p>	<p>3度の食事はきちんと食べていますか？</p> <p>朝食は特に大切</p>	<p>適度からだを動かしていますか？</p>	<p>心とからだの疲れ、上手にとっていますか？</p> <p>リラックスタイム</p>
--------------------------------------	--	------------------------	---

感染症予防の3原則！

感染経路の遮断

手洗い、手指消毒、マスク



抵抗力を高める

十分な栄養・睡眠、適度な運動



感染源の除去

人との密な接触や人混みを避ける



これまで私たちが新型コロナウイルス感染症の対策として実行してきたことの「おさらい」になりますが、感染症を予防するための基本的な方法には、一人ひとりが簡単に実行できる内容が多いことがあらためてわかります。本当に恐ろしいのは「面倒」「自分は大丈夫」といった気持ちのゆるみなのかもしれません。



かぜかな？と思ったら
ポーションは

早めに しっかり

まずは「おかしいな？」という異変に 早めに 気がつくことが大切。

無理しない程度に水分と栄養を しっかり

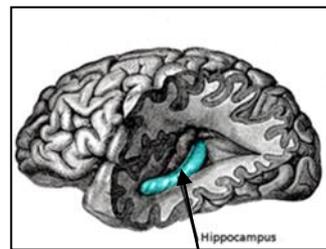
とり、ゆっくり

体を休めよう。



睡眠の大切さについて考えてみよう！

冬休みに入ると、時間は無限大にあると思いき、夜更かしをし、朝まで起きている人もいませんか。睡眠時間を削ってまで起きていると、色々な認知力、特に記憶力に影響している『海馬』という場所の体積がしっかり大きくなりません。脳の発達のためには睡眠が重要です。もういちど、睡眠の大切さを見直してみよう。(昨年度の第1回学校保健委員会で豊橋メイツ睡眠クリニック院長の小池先生が教えてくれました。…小池先生の資料より)



(海馬)

睡眠のウン？ ホント？

日本の学生は
世界一睡眠時間が短い
ってホント？

(ホント)



日本人の平均睡眠時間は約7.4時間。8時間以上の国が多い中、日本は世界一短いことで有名。小学生から高校生の「夜ふかし」の時間も世界一長いのだとか…。

睡眠不足は 酔っぱらい と
同じ状態ってホント？

(ホント)



4時間睡眠を数日続けると、脳の機能は酔っぱらっている時と同じくらいまで下がるそう。授業に集中したり、スポーツでのケガを防ぐためにも、十分な睡眠を。

昼寝 をすると
夜眠れなくなるってホント？

×
ウツ



15時頃までの30分程度の昼寝なら大丈夫。眠気が解消して頭もスッキリ！ ただし、夕方以降に1時間以上昼寝をすると、夜の眠りに悪影響が。基本は夜にぐっすり眠ること。

寝だめ は
意味がないってホント？

(ホント)



週末に平日よりも3時間以上多く寝ていたら、睡眠不足かも。長く眠るのではなく、早めに眠る生活リズムを維持して、睡眠の質を上げることを意識してみましょう。

睡眠で大切な4つのポイント

ベストな睡眠時間を
知ろう

★ 長 く眠ればオールOK！
…というわけではありません。
睡眠時間は「8時間」が目安ですが、個人差があります。「昼間に眠くならない」のが最適な睡眠時間です。

体内時計を
意識しよう

★ 夜 ふかしも、朝遅くまで寝ているのも、体内時計を狂わせます。大切なのは、朝起きてすぐに太陽光を浴びること。体内時計がリセットされ、約14時間後に自然と眠くなります。

昼寝を
取り入れよう

★ 昼 間に眠くなるのは睡眠不足のサイン。短時間の昼寝は眠気を解消し、体や脳をリフレッシュさせます。集中できない時などは、思い切って昼寝してみるといいかも。

いつもと違う睡眠には
要注意！

★ い びきはうまく呼吸できていないサインで、病気が隠れている可能性も。他にも、熟睡感がない、寝つけないなど、いつもと違う状態が続いていれば、早めに病院で相談しましょう。