

# ほけんだより



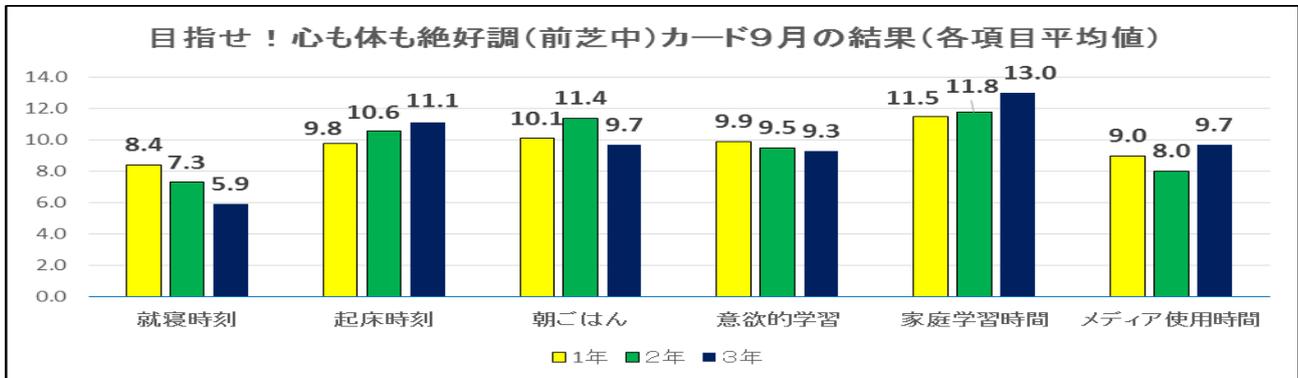
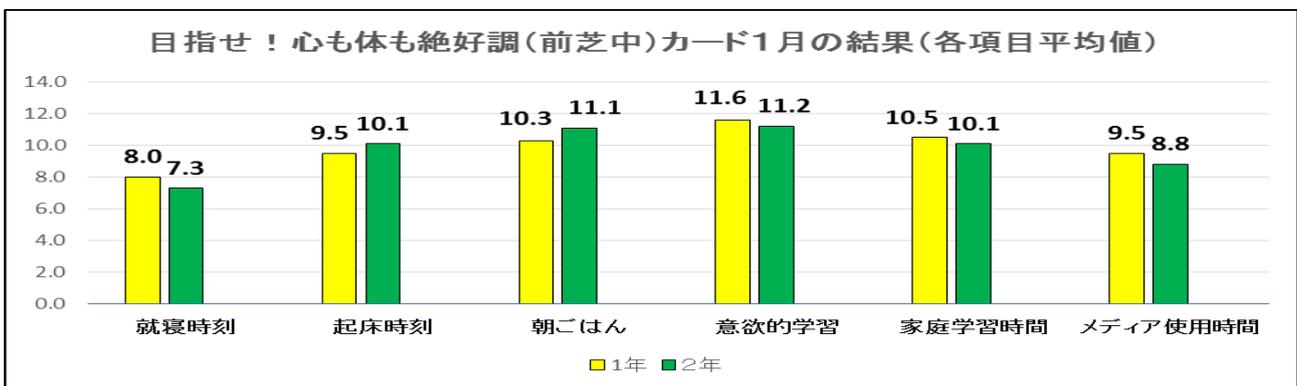
平成 31 年 1 月 28 日  
豊橋市立前芝中学校  
NO.15

この頃、ニュースではインフルエンザが日本全国に猛威をふるっていることを放送していますが、前芝中では、今のところ大丈夫そうです。でも、油断は禁物です。早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活や、手洗い・うがい・換気等をしっかり行い、かぜやインフルエンザを防ぎましょう。



## 「目指せ！心も体も絶好調（前芝中）カード」1月の結果ができました。

冬休み明けの1月7日（月）～1月11日（金）の5日間、1・2年生を対象に実施しました。次のような結果でした。



1月と9月の就寝時刻と起床時間を比べてみると、1・2年生ともあまり改善されていませんでした。メディアの使用時間は、ややよくなっていました。家に帰ってからの過ごし方を見直し、少しでも早く寝て、睡眠時間を確保するようにしましょう。

## ～目指せ！心も体も絶好調！前芝中生活チェック（1月）の振り返りとお家の方からの言葉より～

### 生徒の振り返りより

- ・もう少し早く寝れるように、メディアの時間を少なくしたいと思います。（1年）
- ・週末になるにつれ、早寝・早起きができなくなっているので、週末も気を抜かずに意識していきたい。（1年）
- ・朝早く起きれたけれど、夜は寝るのがおそくなるので、気をつけたいです。（2年）
- ・今回は前回に比べて、点数が下がったと思います。でも、早寝・早起きはできました。（2年）





いつも子どもたちへの励ましの言葉を  
ありがとうございます。

### お家の方からより

- ・寝るのが遅くならないように、やらなくてはいけないことを先にやろう。(1年)
- ・次はスマホを見る時間を減らして早く寝れるようにがんばろう。(1年)
- ・習い事もあり、大変ですが、計画的に行動をしてもう少し早く寝れるといいですね。(2年)
- ・早寝・早起きを毎日守るように努力してください。(2年)
- ・生活を見直したいことがたくさんありますね。まず、早寝・早起きをがんばりましょう。(2年)
- ・これからは、一緒に朝ごはんを食べたいですね。(2年)



## 一人ひとりが気をつけよう

**一人ひとりの予防が  
インフルエンザの  
流行を防ぎます**

**こまめな手洗い**

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。

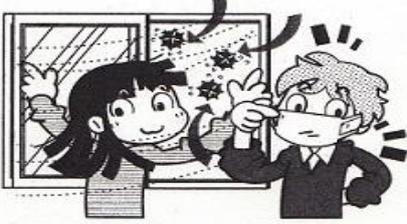


**マスクを着用**

鼻やのどが潤って、感染の予防に。  
くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

**部屋の加湿**

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50～60%に。



**規則正しい生活**

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。

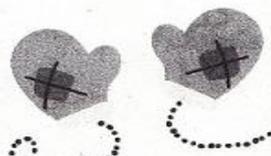
**部屋の換気**

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。



**人混みを避ける**

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。



### インフルエンザかな？と思ったら…

早めに病院へかかり、しっかり休養しよう！

## ○インフルエンザの予防のために！

保健委員が中心になって、『換気チェック週間』を行います

○期間 2月4日(月)～2月8日(金) 毎放課&移動教室の時

- 目的
- ・インフルエンザや風邪の予防のため、空気の入換えをする。
  - ・3年は入試、1・2年は学年末テストのため体調管理をする。



みんなのために、寒いと言わず、クラスで協力して「教室の換気」  
をがんばってみよう。