

保健だより

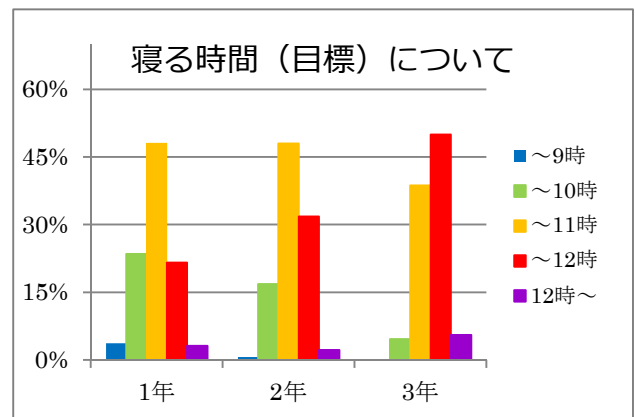
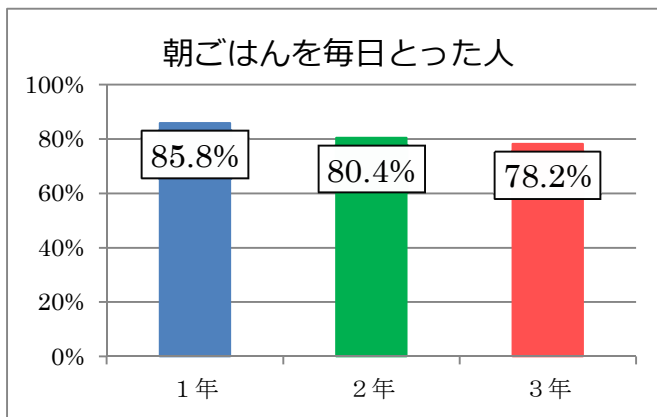


No. 8
小牧中学校
平成 28 年 1 月 28 日

暖冬から急に寒くなり、先週と今週には雪も降りましたね。天候によりスキーの生活ではスケジュールが変更されたり、職業人体験学習は1日中止になったりしましたが、限られた時間のなかで精一杯活動した牧中生はすごいなと思います。インフルエンザが流行し始めました。手洗い・うがいをしたり、毎放課換気したりするなど、予防のためにどうすればよいか考えて行動してほしいと思います。3年生は元気に受験を迎えられますように…。

冬休みの生活チェックのふりかえり

みなさんが冬休みにどのくらい「早寝・早起き・朝ごはん」を実行できたかまとめました。



※3年生で9時前に寝るのを目標としている人はいませんでした。

「夏休みの生活チェック」と比べると、どの学年も毎日朝食をとった人と、午後11時までに寝ることを目標にした人が増えていました。学校が休みでも、みなさんが規則正しい生活を心がけていたことがわかり、うれしかったです。体も心も毎日元気に過ごすためには規則正しい生活を送ることが大切です。学校がない日でも8時前には起き、宿題などを早めに行って午後11時までに寝ることができるようになってほしいです。また、「早寝・早起き・朝ごはん」を実行できなかった人は、まずは「早起き」から取り組んでみてください。次に、みなさんの健康目標やふりかえりを紹介します。

栄養のバランスがとれた朝食をとる

なわとびする

ぜひまねしてほしい！
健康目標

夕食前の間食はしない

ストレッチする

食事を毎日同じ時間にとる

★☆☆冬休みの生活チェックを終えての感想☆☆★

健康目標の体を動かすでは風呂を出た後に筋トレなどをしたので達成できました。でも、決めた時間までにはあまり寝られなくて残念でした。(1年男子)

初めは勉強せずに寝て、11時より早く寝ていたけど、あとになってテストが近づいてくるとだんだん余裕がなくなって遅く寝るようになっていたので、しっかりとした計画を立てて勉強時間をみんな同じにしてちゃんと寝る時間を考えるようにしたいです。(1年女子)

朝から寒くて走りづらかったけど、毎朝走っていたので朝から目が覚めていました。3日間目標時間までに寝ることができなかったので注意しようと思います。(2年男子)

健康目標をしっかり守ると、その後の活動がはかどることがわかりました。早寝・早起きもからだの調子を整えるためにとっても大切だなと思いました。(2年女子)

起きる時間が遅くなり、朝食が抜けてしまう時があった。これからは決まった時間に起き、朝食をとるようにしたい。(3年男子)

4つの項目(早寝、早起き、朝食、健康目標)が全て○の日は、とても気持ちがよい1日を過ごせるとわかりました。冬休みだから少しだらけてしまったけど、すぐになおすことができたからよかった。(3年女子)



インフルエンザが流行しています！

今週、小牧市内の小中学校でインフルエンザによる学級閉鎖が発生しました。インフルエンザは感染力がとても強いです。手洗い・うがい、室内の換気、規則正しい生活で予防するとともに、登校前に自分で健康観察を行いましょう。健康観察のポイントをまとめました。

<input type="checkbox"/> 少し熱がある (37.0℃前後)	<input type="checkbox"/> 食欲がない	<input type="checkbox"/> 頭痛あるいは、 気持ち悪いなど の症状がある。
<input type="checkbox"/> しっかり寝た のに、体が だるい	<p>このような症状がある場合は、 おうちの人と相談し、集団感染を 防ぐため無理に登校しないように しましょう。</p>	



