

ほけんだより



令和5年12月22日

陽北中学校

No. 1 1

生活習慣チェックの結果

12月11日から15日の期間でGoogleフォームを使って生活習慣チェックを行いました。チェックを行って自分が改善しなければいけないことが分かったと思います。冬休み中の生活を気を付けましょう。

今回の結果から、テレビやゲーム、スマホ等の使用時間の合計が3時間以上の人は、就寝時間の項目について、24時より遅くに寝た・23～24時までの間に寝たと答える割合が70%以上でした。遅くまでスマホやゲームをしていると脳の興奮が収まらず、ふとんに入ってもなかなか眠れないこともあります。次の日の活動に影響がないよう、ゲームやSNSの使用時間を考え、**早寝早起きを心がけ**ましょう。



健康って何だろう

健康って、どういうことでしょうか？ 毎日、心も体ものびのびと元気に、楽しく過ごせるといいですね。そのためには、右の表のようなことに気をつけましょう。

あなたの健康を守るのは、あなた自身です。心と体の声に耳を傾けて、元気がないときは、しっか

り休むことも大切です。心と体のパワーを充電して、元気な笑顔の毎日を送ってくださいね。



- ぐっすり眠る
- 朝ごはんを食べる
- 適度に体を動かす
- 食事のバランスに気をつける
- 生活リズムを整える
- 夜更かしをしない
- 寝る前にゲームやパソコンは使わない

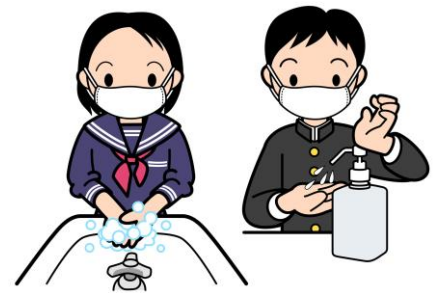
冬の感染症に気をつけましょう



インフルエンザが流行中です。市内では学級休業等の措置をとっている学校もあります。

発熱をして病院を受診したくても、空きがなく受診できないことがあるそうです。学校を早退をし、病院を受診する際には、事前に電話をしてから受診することをおすすめします。

また、インフルエンザに罹った後、咳ぜんそくになる人が増えています。悪化すると肋間神経痛等になってしまうこともあります。手洗い等の感染症対策を徹底しましょう。また、感染性胃腸炎や溶連菌感染症などにもかかりやすい時期です。特に受験生の3年生はしっかり体調管理ができるようにしましょう。



2枚の絵を見比べて

7つの **ち** **が** **い** を探そう！！

