

ほけんだより 12月

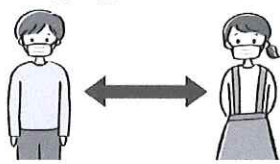
京都市立近衛中学校
保健室
2021. 12. 3

寒くなりましたね。乾燥している日も多く、喉がイガイガしたり、咳き込んだりする事も有りますね。

そして気付けば、今年も残す所後わずか…新型コロナウイルス感染症の流行で、いろんな日常が変わりました。この1年、皆さんは自分の心や体をいたわる生活が出来ましたか？1年の終わりに生活をふり返り、新しい年も健康に過ごせるといいですね！ウラ面に皆さんの生活アンケートの結果をのせました。良かった所はどこだった？変われるところは有るかな？

冬の健康 守るのは…

距離を保とう



心は離れすぎないで

適度な距離は、

お互いのため！

清潔を保とう



こまめに手洗い

石けんでよく洗ったら、20秒間

流そう。(もしかめの1番を歌う)

水分を保とう



体は乾いています

お茶(カテキン)は…

ウイルスを殺菌するよ！

寒くても、体には水分が必要…1日約1.5~2ℓ
こまめに水分をとると、のどについたウイルスも流れて、感染を防ぎます。

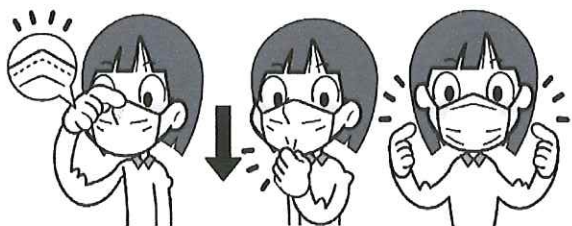
ホットミルクや

ココア・スープ等

温かい飲み物も

おすすめです

マスク正しくつけられていますか？



鏡を見ながら、正しくつけられたか…
チェック！

これでOK マスクのつけ方

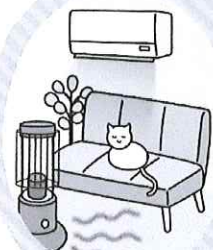


あつい

さむい

どちらも

下着が
解決します



下着が…

汗を吸収して
体の冷えを防ぎます



下着で…

空気の層ができて
保温効果◎

《 寒い季節は、服装の重ね方も重要です 》

たくさん重ね過ぎると、動きにくく、体温の調整も難しいですね。

重ね着は、空気の層を作ると暖かく過ごせます。

素肌の上には、まず①肌着を着ましょう。そして

②Tシャツや綿シャツ + ③トレーナーやセーター

+④ジャンパーやコートとなります。

3つの首をあたためるのも効果的で、首(マフラー)・足首(足首より上の長い靴下)・手首(手袋)を使うと、さらに暖かくいられます。

R3 生活アンケート 集計結果

① 日頃の就寝時刻

	22時まで	22:00～23:00	23:00～24:00	24:00～1:00	1:00以降
1年	19%	40%	26%	8%	8%
2年	6%	42%	33%	12%	7%
3年	1%	27%	44%	19%	9%

② 日頃の起床時刻

	6:30まで	6:30～7:00	7:00～7:30	7:30～8:00	8:00以降
1年	23%	51%	24%	1%	1%
2年	28%	35%	28%	9%	0%
3年	16%	31%	47%	5%	1%

③ 朝食は食べていますか？

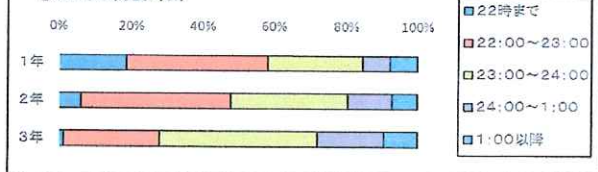
	毎日食べる	週に1～2回 食べない	週に3～4回 食べない	ほとんど食べない
1年	81%	16%	0%	2%
2年	84%	12%	3%	2%
3年	88%	9%	1%	1%

④ 排便は毎日ありますか？

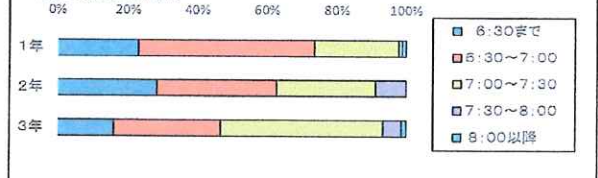
	毎日	週に4～3回 有る	週に2～1回 有る	それ以外
1年	81%	16%	0%	2%
2年	50%	38%	7%	4%
3年	52%	31%	13%	4%

近衛中学校

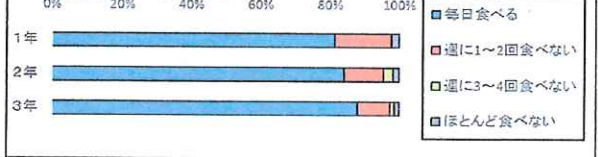
① 日頃の就寝時刻



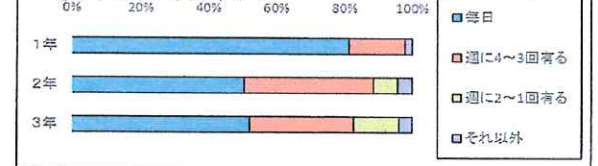
② 日頃の起床時刻



③ 朝食は食べていますか？



④ 排便は毎日ありますか？



— 生活アンケートから・・・ —

☆日頃の就寝時刻

23時までに就寝する人は 1年生 約 60%・2年生 約 50%・3年生 約 30%と、どんどん少なくなっています。勉強が忙しいのかな？とも思いますが、3年生はそろそろ受験に向けてリズムを朝方に変えていかなければなりません。

1日の時間の使い方は上手くいっていますか？

☆日頃の起床時刻

7時までに起床する人は1年生 約 70%・2年生 約 60%・3年生 約 50%でした。

7時30分以降に起きている人は、朝ごはんをゆっくり食べられるのかな？登校する時あわててケガをしないかな？と心配です。

☆朝食は食べていますか？

全学年 80%以上が朝食を食べています。

朝食は、学校での午前中の活動を支える大切なエネルギーになります。学習する時に脳は大変なエネルギーを使います。体育の学習でも、エネルギーがないと力が湧きませんよね！これからもしっかりと朝ごはんを食べて登校してください。

☆排便リズムで困っている人は、ぜひ相談に来て下さい。(食べる量が足りない場合もあります。)

良い睡眠のヒント 眠活カード

下のカードで興味があるものが有れば、保健室にありますので、声を掛けて下さい。

	良い睡眠をとるための、ヒントカードが12枚あるよ!!!
1	毎朝、ほぼ決まった時間に起きる
2	朝、起きたら太陽の光をしっかり浴びる
3	朝食を規則正しく毎日とる
4	帰宅後は居眠り(仮眠)をしない
5	適度な運動をする(ちょっと疲れるぐらい)
6	夕食以降、お茶、コーヒーなどカフェインをさける
7	夕食後に夜食をとらない
8	お風呂は早めに入る(寝る直前の場合はぬるめのお風呂につかる)
9	寝る直前はメディア(スマホ、ゲームなど)を利用しない
10	毎晩、ほぼ決まった時間に寝る
11	必要な睡眠時間を確保する(中学生は7～8時間が目安)
12	休日の起床時刻が平日と2時間以上ずれないようにする

スッキリ 良い1日は、良い睡眠から??? ・ぐっすり眠って・スッキリ

目覚めて・朝ごはんをしっかり食べたら、排便リズムも整うかも!!

冬休み1週間…がんばって続けてみるのはどう？

全学年三者懇談会で8月以降の健診結果一覧をお渡しします。※視力がC・Dで眼科受診が未だの方は、黒板が見えているか？お家でも声をかけてみて下さい。(C/Dの受診率 16%)