

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症が流行しています。手洗いうがいをしっかりとすることはもちろんですが、きちんと睡眠をとり免疫力を高め、ウイルスに負けないようにしましょう。朝は、1日で一番体温が低い時間だと言われています。体調が悪いときやいつもより体温が高いときは、無理はせず、休養することも大切です！

裏面に、生活調べアンケートの結果を載せているので、裏面を忘れずに見てくださいね♪

春のかぜ

2月4日は、立春です。暦の上では春ですが、実際には、2月はまだまだ寒い日が続き、インフルエンザなどが流行する恐れもあります。

こまめにうがいや手洗いをしたり、下着や暖かい靴下などで防寒対策をしたりして、自分の体を労わりましょう。特に、3つの首（首回り、手首、足首）を温めるのがおすすめです。

また、3月、4月…とだんだん暖かくなっていく時季も、「寒の戻り」には気をつけて！ 春のかぜには十分に注意しましょう。



こころも温めて、冷まして…

「だいじょうぶ?」「ありがとう」などのふわふわ言葉。こんな言葉を言われたら、温かい気持ちになりますね。みなさんは、周りの人のこころのウォームアップをしていますか？ 逆に、みなさんがイライラしたりムツとしたりすることがあったら？ そんなときは、こころのクールダウンが大切。深呼吸する、その場をはなれるなどしましょう。運動するときにはウォームアップやクールダウンが必要ですが、こころにも大切です。



～保護者の皆様へ～

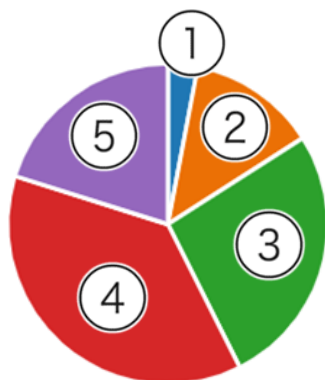
スポーツ振興センターの申請はお忘れではないですか。用紙がお手元にある場合は、お早めにご提出ください。また、新たに申請される方は、お早めに学級担任へお申し出ください。申請後、給付までに3～6か月程度かかることがありますのでご了承ください。

3年生の保護者様は、すべての給付が終わるまで、太秦中学校で使用している京都中央信用金庫の口座を解約されませんようお願いいたします。また卒業後、スポーツ振興センターについて学校より連絡することがございますのでご了承ください。



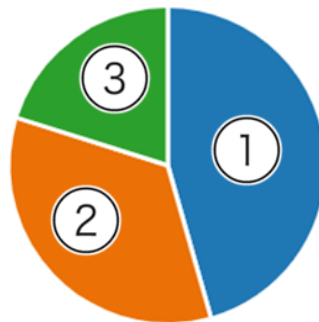
2学期に実施した生活調査アンケートの結果です！

昨日の夜、何時に寝ましたか？



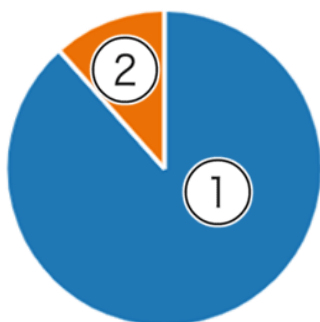
① 9時まで : 13
 ② 10時まで : 56
 ③ 11時まで : 115
 ④ 12時まで : 161
 ⑤ その他 : 87

今日の朝、何時に起きましたか？



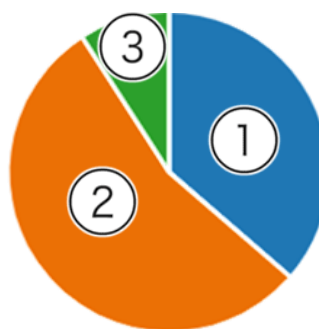
① 7時まで : 197
 ② 7時半まで : 148
 ③ 7時半以降 : 87

今日、朝ごはんを食べましたか？



① 食べた : 382
 ② 食べていない : 50

朝ごはんを食べられなかった理由



① 時間がない、寝坊した : 20
 ② 食欲がない : 30
 ③ その他 : 5

1日でスマホ・タブレット・ゲームの

利用時間やテレビを見る時間の合計は

時間どのくらいですか？



① 1時間まで : 24
 ② 2時間まで : 68
 ③ 3時間まで : 125
 ④ 4時間まで : 119
 ⑤ その他(4時間以上) : 96



アンケートの結果より



メディア機器の利用時間が3時間以上の方が半数いました。学校や習い事が終わった後、ゆっくりスマホを見たり、テレビを見たり、したくなりますよね。その気持ちはわかります。でもメディア機器を利用していると「え、もうこんな時間！！」と思っていたよりも時間が過ぎていて、寝るのが遅くなるというケースが多いです。「今日は、9時まで！」と時間を決めて上手にメディア機器を利用しましょう。睡眠不足は、体調不良にも繋がります。12時までには、就寝できるように心がけましょう！

朝ごはんを食べていない人の多くが、7時半以降に起きた人でした。寝起きは、食欲が出ない人も多いです。家を出る1時間前には、起きてゆっくり準備をしてみましょう。朝に時間があるだけでも食欲が出たり、空腹感を感じたりします。朝早く起きるためには、早く寝ることが大切です。十分な睡眠時間をとることで、きもちのいい朝を迎えることができます！この機会に、自分の生活を振り返ってみましょう。生活習慣を改善して、未来の健康につなげましょう😊