



令和3年12月24日
京都市立松尾中学校
校長 林 秀雄
保健室 小倉 幸恵

～保護者の方もご覧ください～ 学校HPにも掲載しています。

今年もあと残すところわずかとなりました。いよいよ明日から冬休みが始まります。新型コロナウイルス感染症等まだまだ心配は尽きませんが、現在、京都市内では感染性胃腸炎が流行しているようです。激しい嘔吐・下痢・発熱等の症状が出れば、早めの受診をお勧めします。



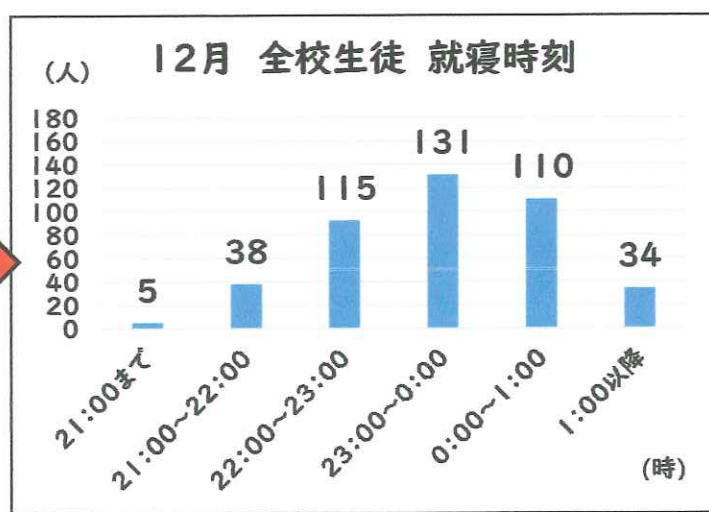
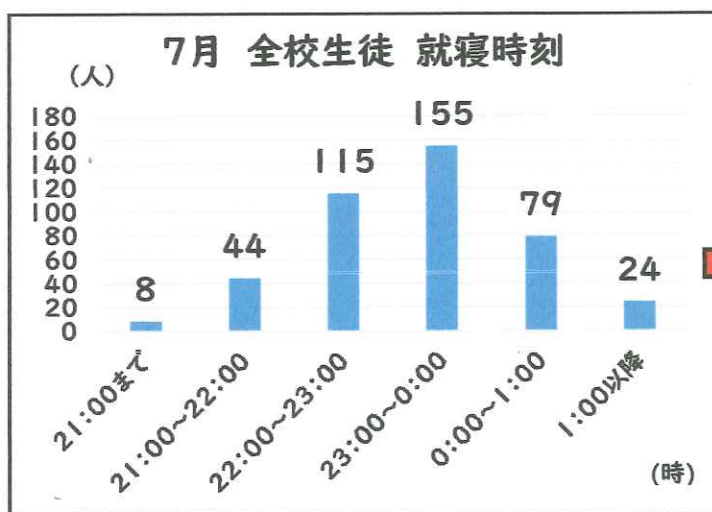
予防策は新型コロナウイルス感染症同様に、手洗い・うがい・換気です。

今後はインフルエンザの流行も懸念されていますので、規則正しい生活習慣を送り、体の免疫力を高めるとともに、感染症対策も忘れず継続しましょう！

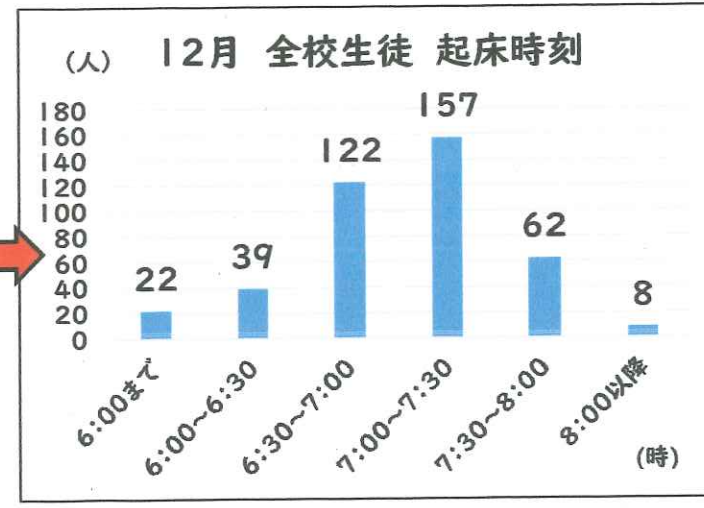
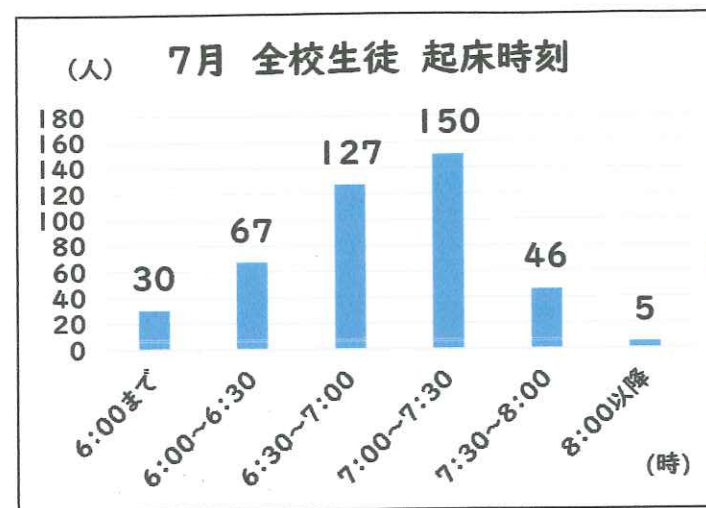
生活習慣アンケートの結果 ～保健委員長より～



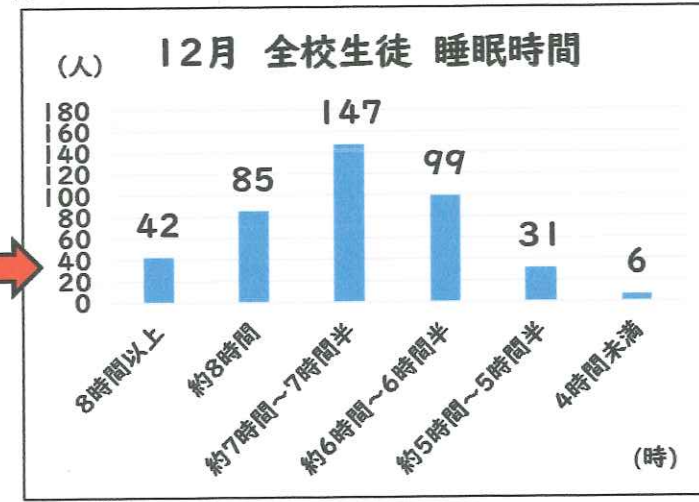
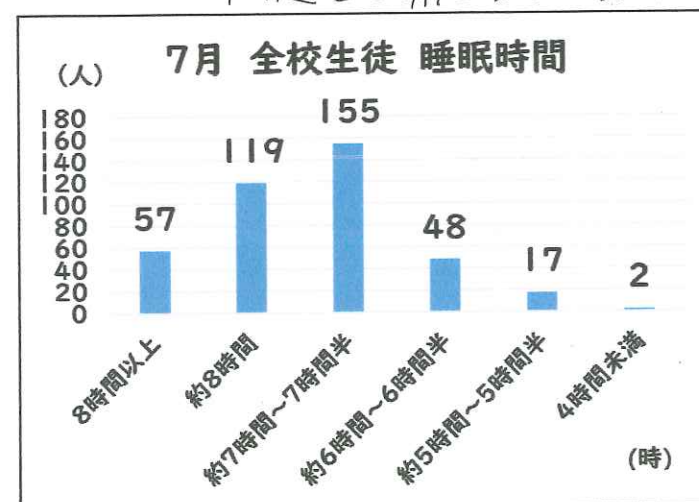
保健委員長の高矢 空です。
12月に各学年ごとに生活習慣アンケートを実施しました。
前回は7月に実施したのを覚えていますか？
今回の結果と比較してまとめたので
冬休み前の生活習慣をもう一度見直す機会にしてください。



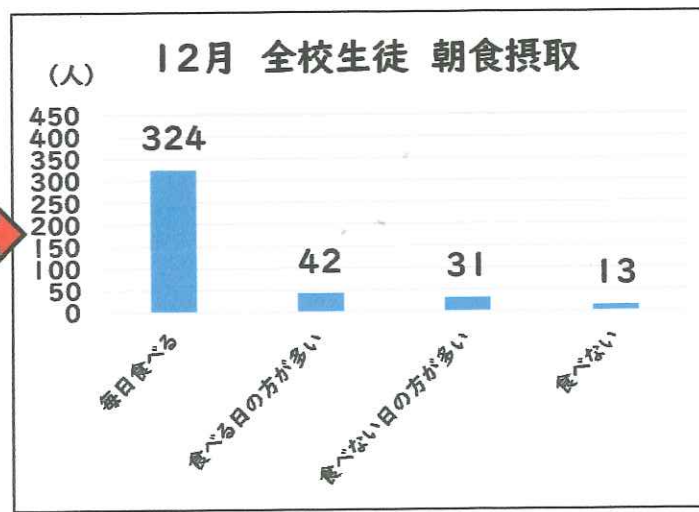
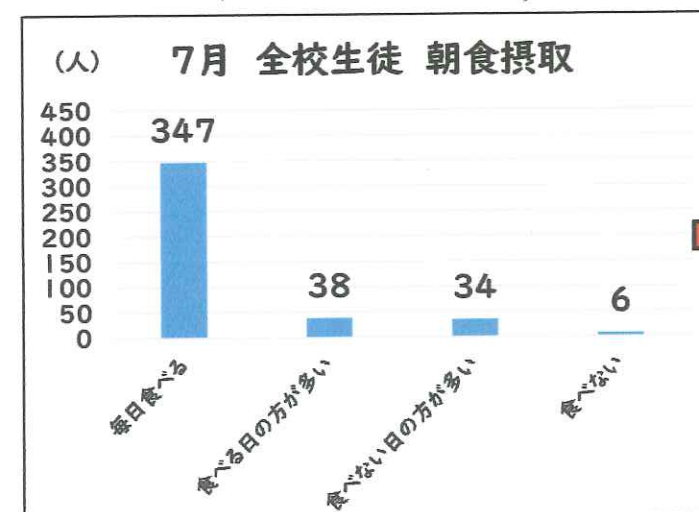
12月のアンケートでは、7月と比べて全体的に就寝時刻が遅くなっていることが分かります。特に0:00～1:00の人数が増えているので、健康のためにも早く寝ることを意識しましょう。
冬休みは生活リズムが乱れやすいので、早寝早起き朝ごはんを続けましょう。



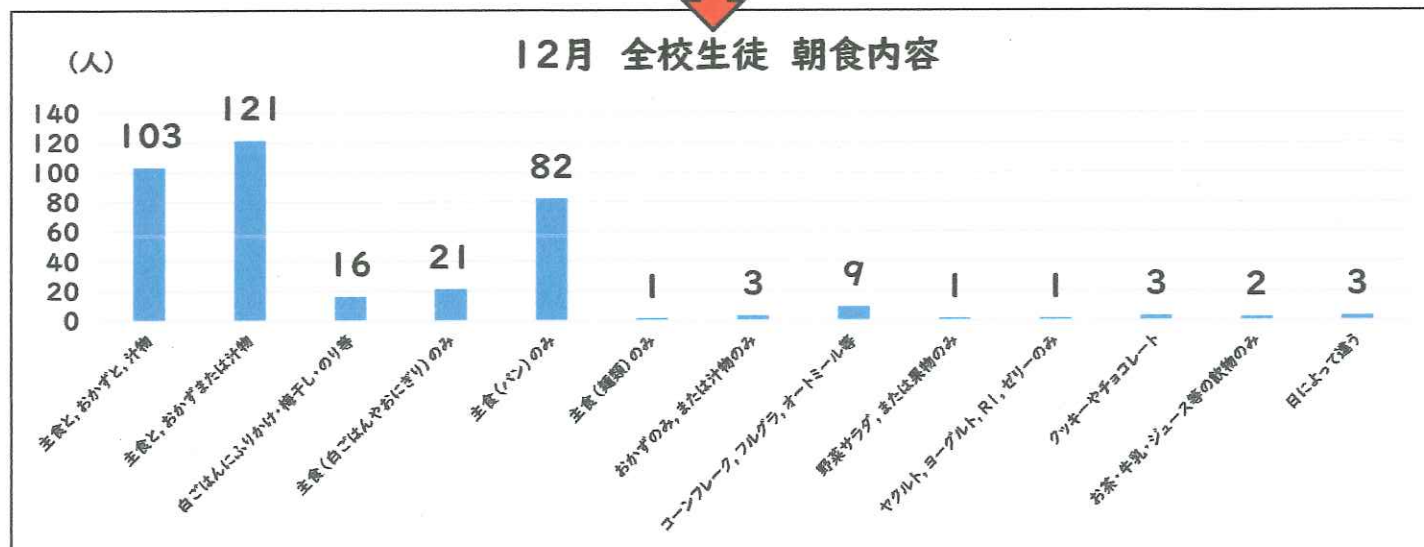
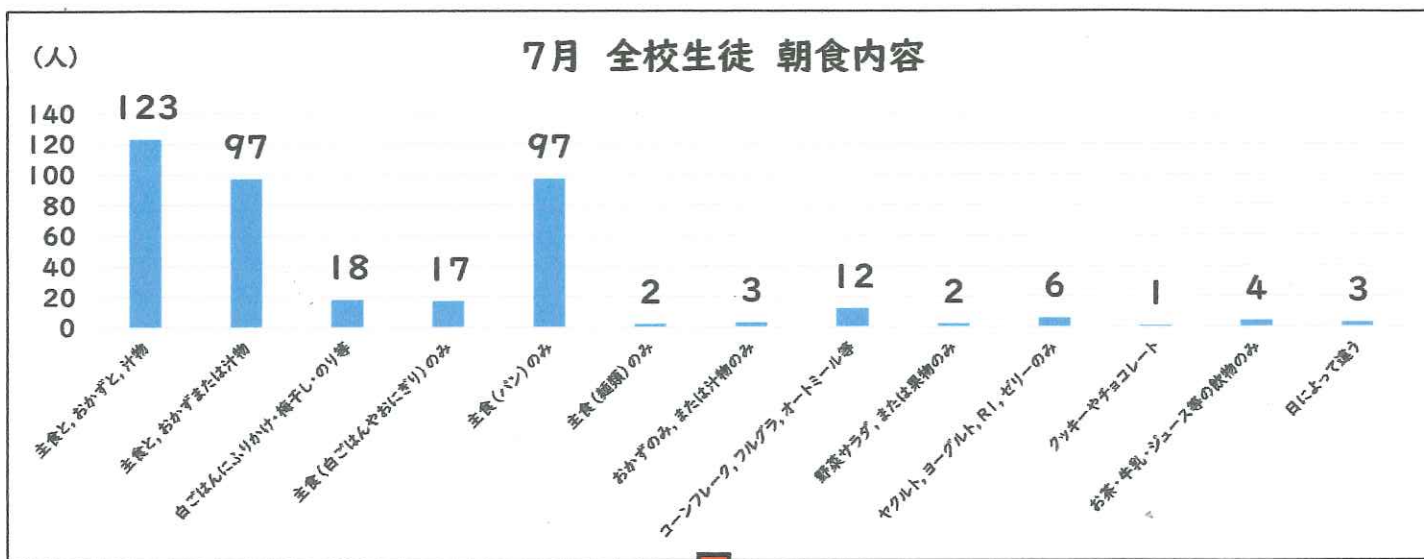
起床時刻は6:00～6:30までに起床できる人が減り、7:30～8:00以降に起床できる人が増えています。
早く起きて朝ごはんを食べる時間をしっかりと確保しましょう。



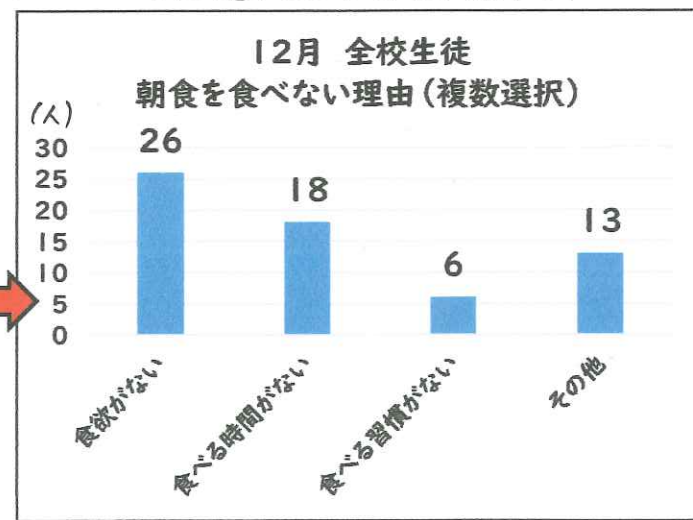
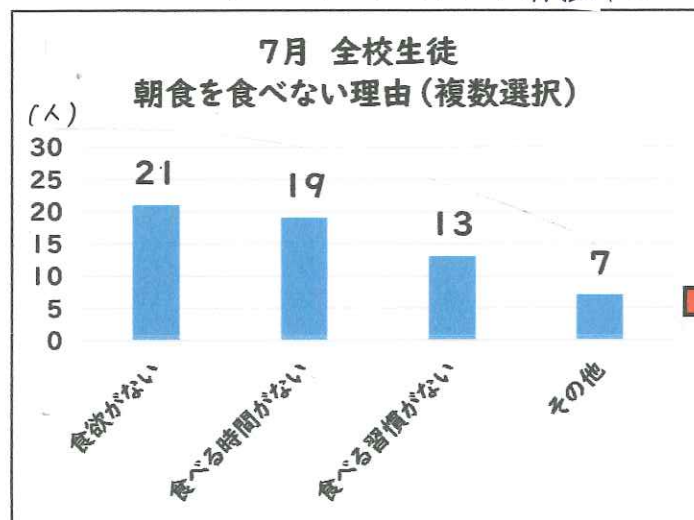
中学生の理想的な睡眠時間は約8時間とされています。
12月のアンケートでは約8時間、8時間以上睡眠している人が減っています。しっかりと睡眠時間を確保できるよう心がけましょう。



朝食を毎日食べる人が減り、食べない人が増えています。
朝食は一日を活動的に過ごすための大事なスイッチです。
少しでもいいので毎日朝食を食べましょう。普段食べている人は栄養面を考えて冬休みもしっかり食べるようにしましょう。

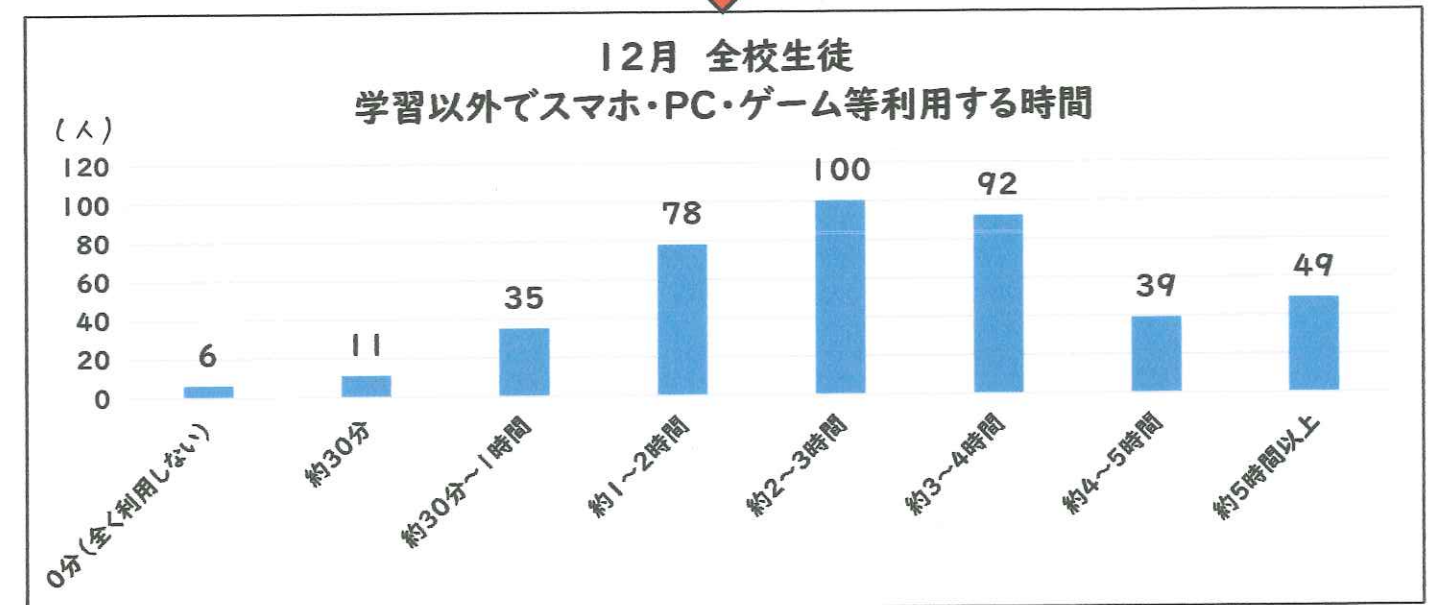
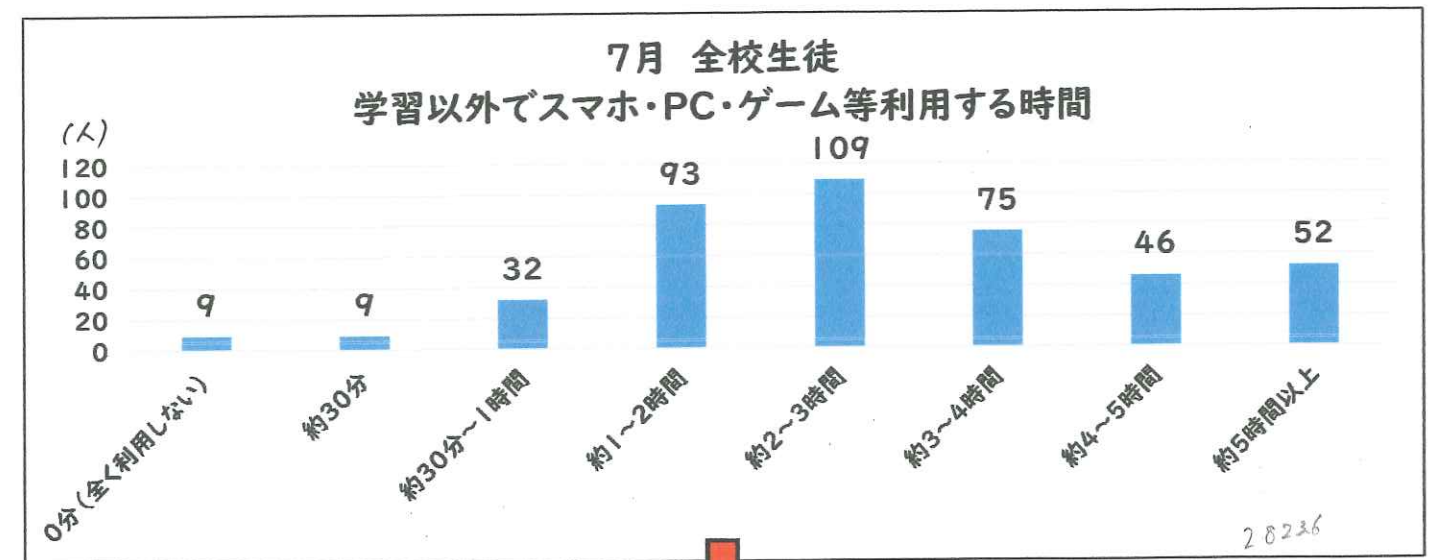


12月のアンケートでは、理想とされる「主食」、「おかず」、「汁物」は少なくなっていますが、「主食のみ」が減少し、「主食」、「おかず」や「汁物」が増えている良いと思います。
卵やチーズ、ハム、納豆、ヨーグルトなど一品足すこともおすすめです。



食欲がないと答えた人が増えています
スープなどの液体状のものだと食べやすくなります。
香りのある食材を使うと食欲が湧くことがあります。

冬は特に体を温めるものをおすすめです。



7月と12月を比べるとスマホ、PC、ゲーム等を利用する時間が増えています。
寝る90分前には使用を控え、しっかりと寝られるようにしましょう。スマホやPC、ゲームなどは画面からブルーライトが出ており、睡眠を妨げるなどの悪影響があります。視力の低下を防ぐためにも、できるだけ利用時間を短くしましょう。



スマホ、PC、ゲーム等を利用する時間が増え、寝る時間、起きる時間が遅くなっていました。
朝食はバランスがとれていてよかったと思います。
冬休みに入るので、規則正しい生活を心がけましょう。
免疫力をしっかりと高めて、健康で充実した冬休みを過ごしましょう。