

2月のほけんだより

令和5年2月6日
京都市立松尾中学校
校長 林 秀雄
保健室 川島 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。

京都市内の小中学校でインフルエンザが流行してきました。
空気が乾燥していることもあり、感染症予防に一層の注意が必要です。
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、
手洗い・うがい・教室の換気を継続して行いましょう。

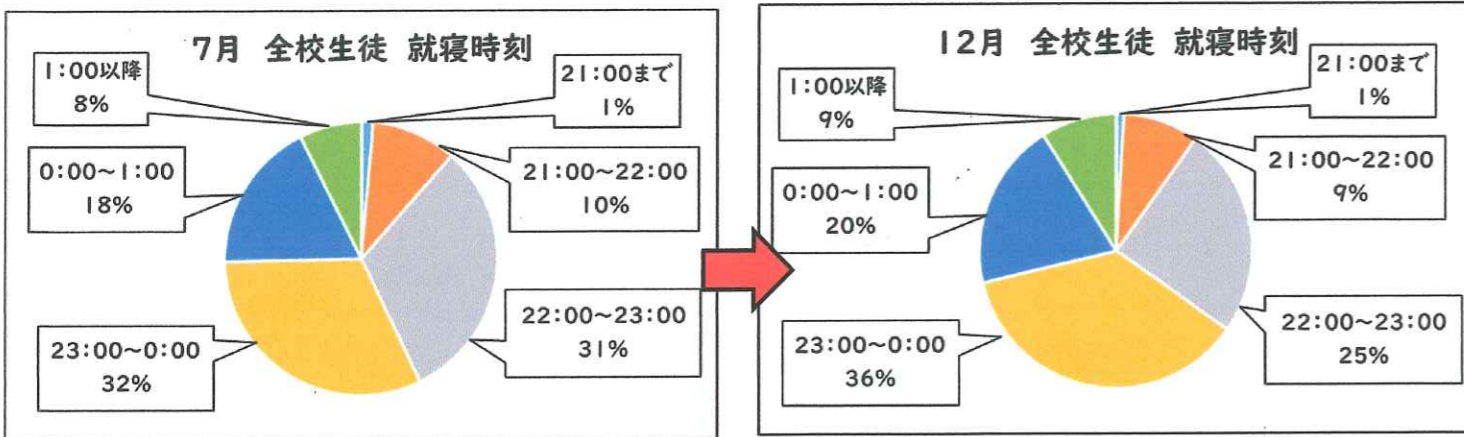


*手洗い後には、清潔なハンカチでしっかりと水分を拭き取りましょう。
「手を拭く(乾かす)までが手洗い」です。手が濡れたまま放置したり、
スカートやズボン等で拭いたりすると、雑菌がつきやすくなり、せっかく
手洗いしても台無しになってしまいます。
*ハンカチは毎日清潔なものを持参しましょう。

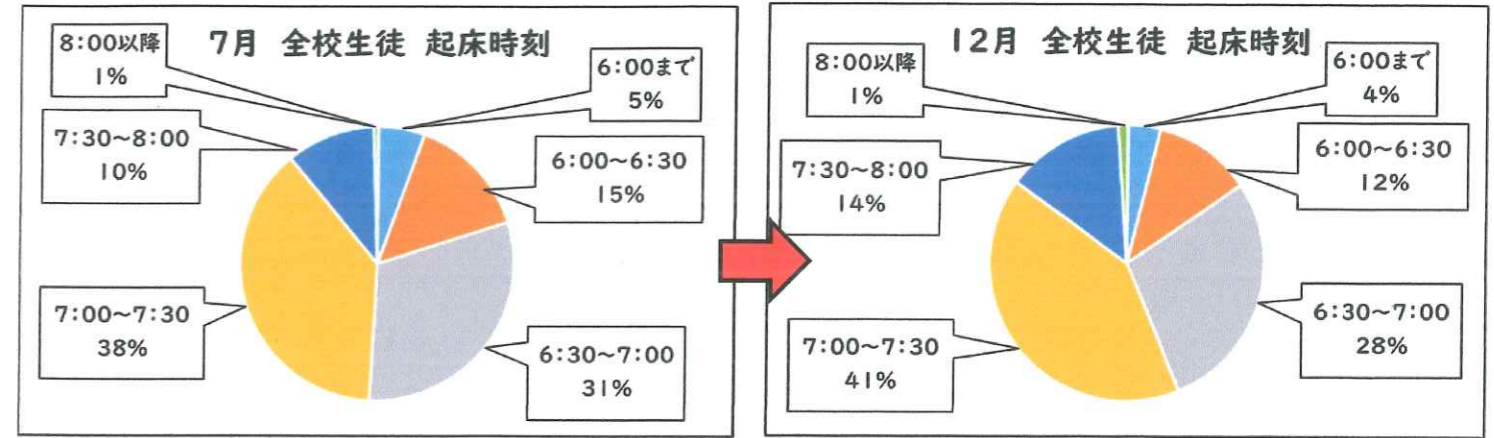
生活習慣アンケートの結果 ～保健委員長より～



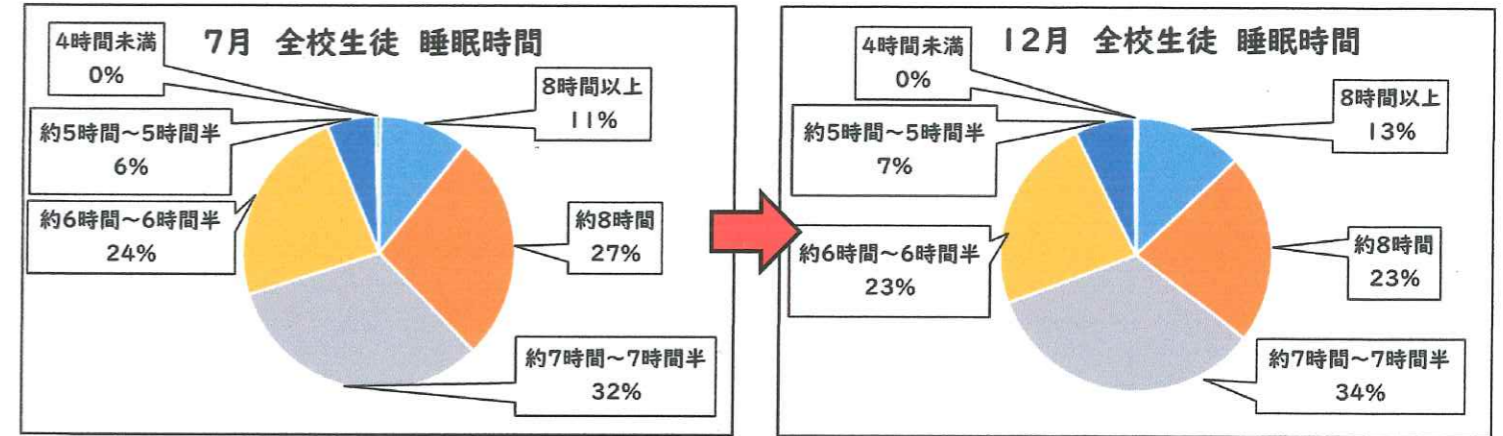
保健委員長の [] です。
12月に生活習慣アンケートを実施しました。
前回の7月の結果と今回の結果を比較してまとめましたので、
2023年の生活習慣の見直しに役立ててください。



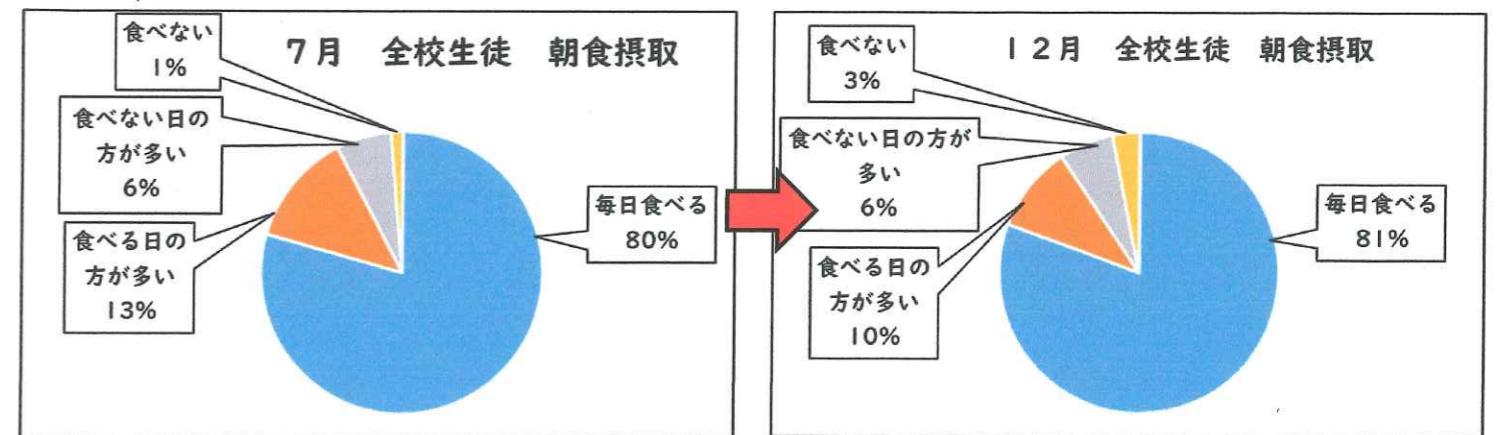
12月のアンケートでは、7月に比べて23:00以降に就寝する人が58%から65%に
増えています。就寝時刻が遅くなると、睡眠時間がとんとん減っていき、脳や体、
心の疲れがとれなくなります。さらに集中力が低下したり、授業中に眠たくなったり、
ケガをしやすくなったりします。また、免疫力が下がり、様々な感染症にかかり
やすくなります。少しでも早く寝ることを意識していきましょう。



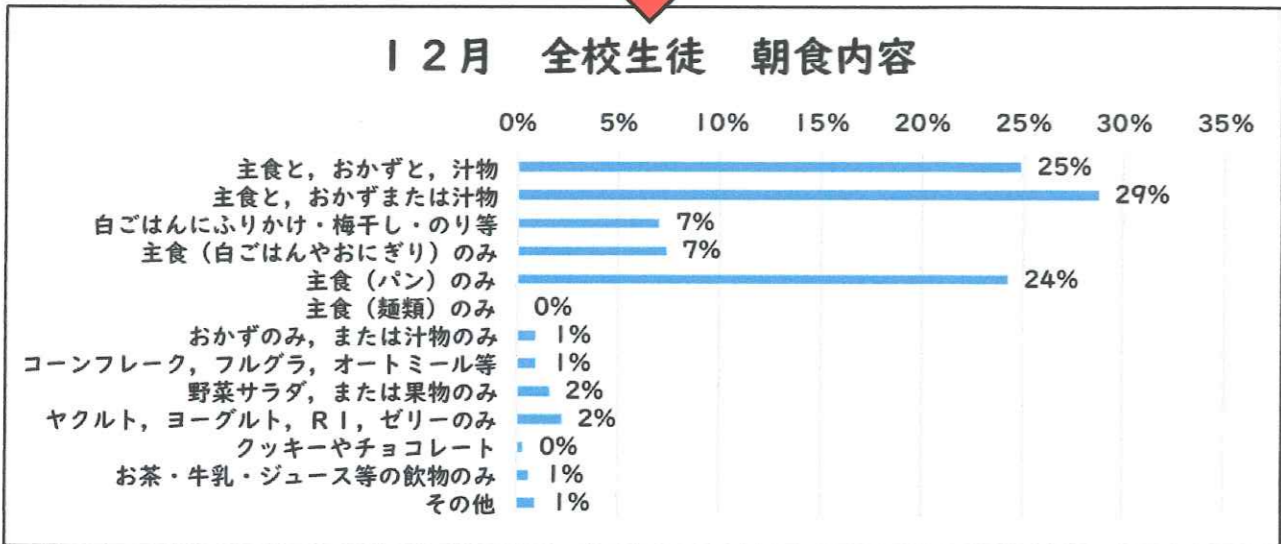
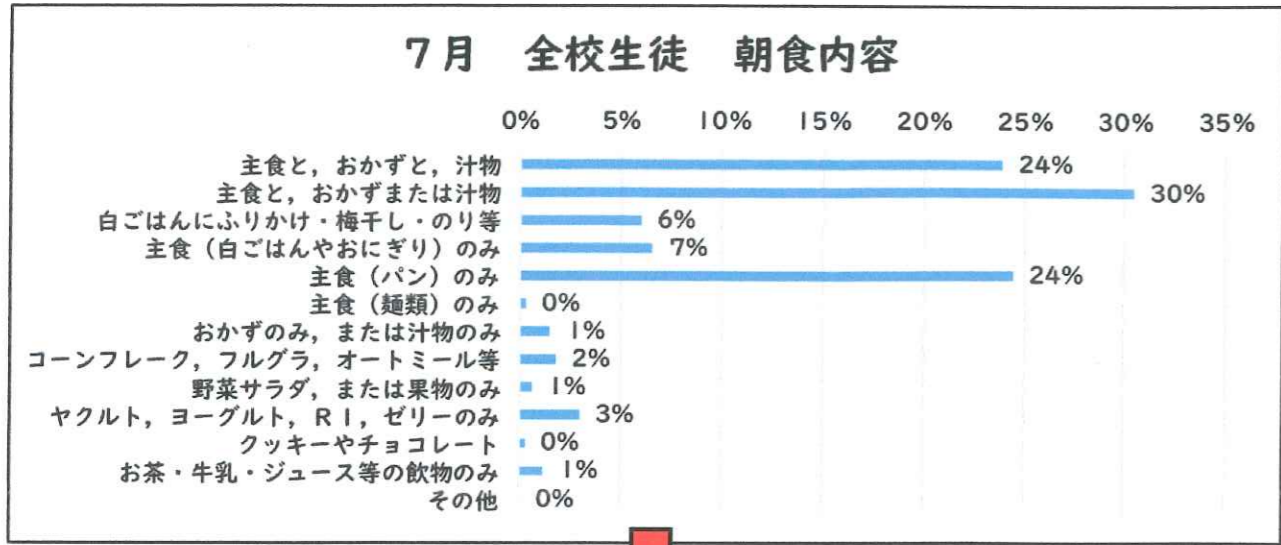
起床時刻は7:00以降に起きる人が49%から56%に増えています。
就寝時刻が遅くなっている分、起床時刻も遅くなっています。特に冬は寒さが
厳しく布団から出るのほつらいですが、早く起きてしっかり朝食を摂り、遅刻しないよ
うに、余裕をもって行動できるようにしましょう。



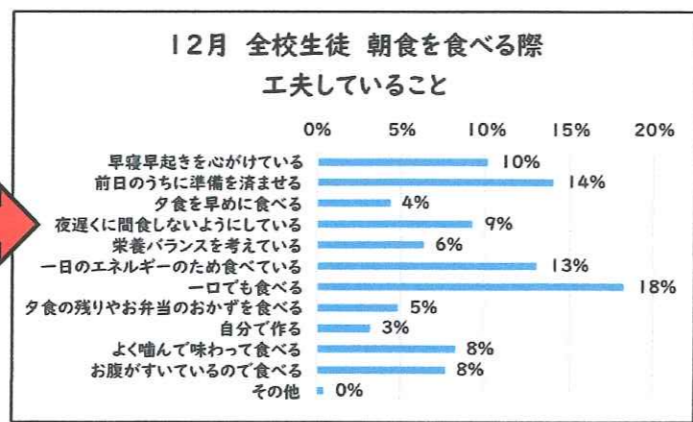
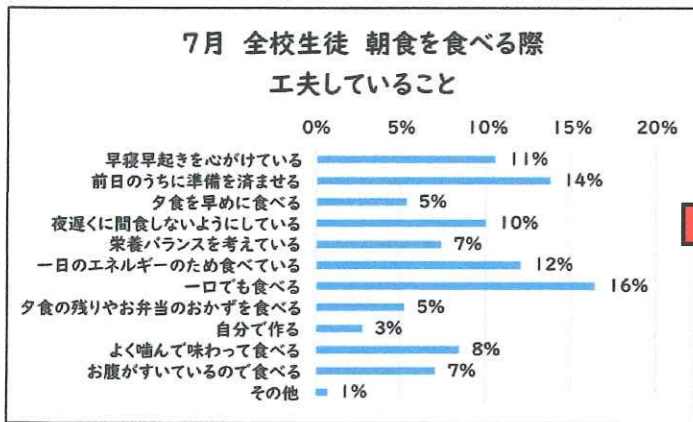
中学生の理想の睡眠時間は8~10時間ですが、約64%の人が睡眠時間が
足りていません。こんなに寝ると勉強時間などが足りないと思うかもしれませんが、
睡眠不足や体内時計のリズムが崩れると、疲れがとれなくなったり、頭や体が
十分に働かなくなったりします。次の日も元気に活動できるように早く寝るよ
うにしましょう。



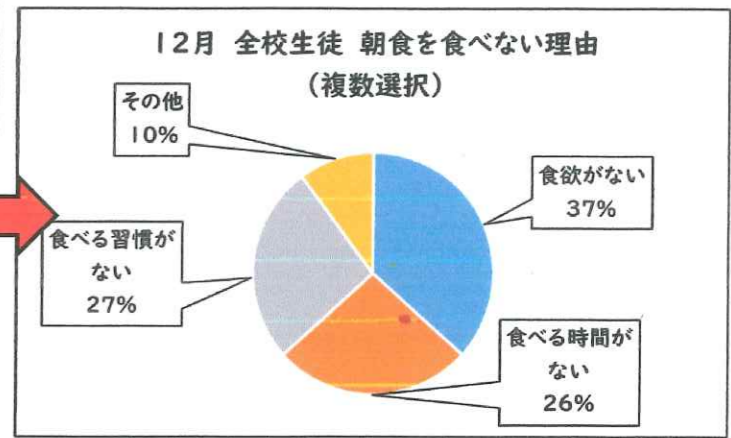
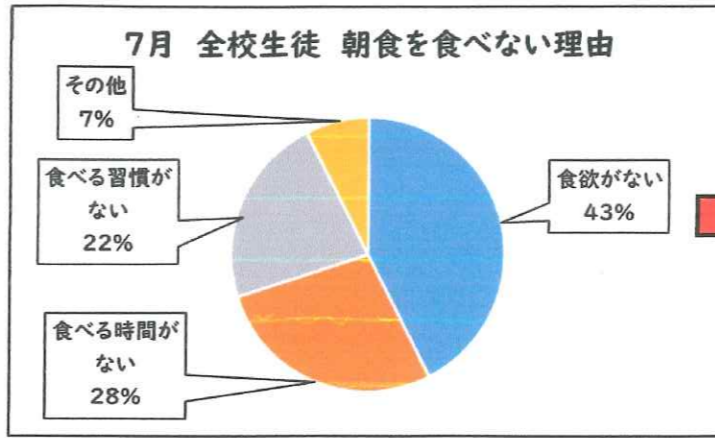
毎日食べる人は7月~12月と比較して1%増えましたが、食べない人が2%も増えて
しまっています。朝食は1日の活動源です。朝食を摂ることによって、脳や体にエネルギー
が行き渡り、学力や体力の向上につながります。朝からたくさん食べられない
という人は、おにぎり1個から始めて、毎日食べる習慣をつけましょう。
栄養面を考えるとさらにいいです。



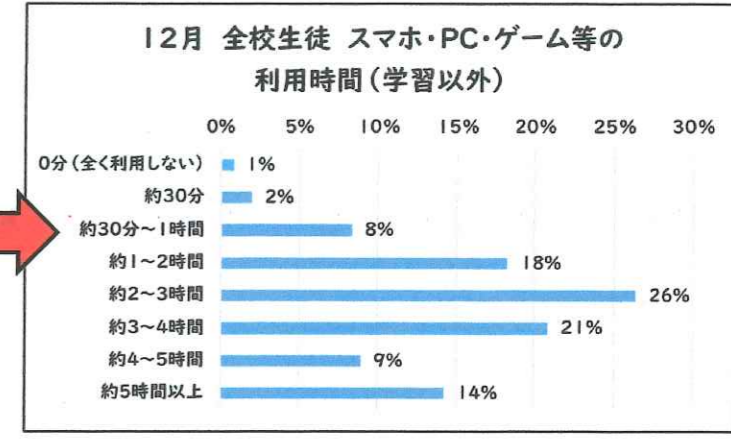
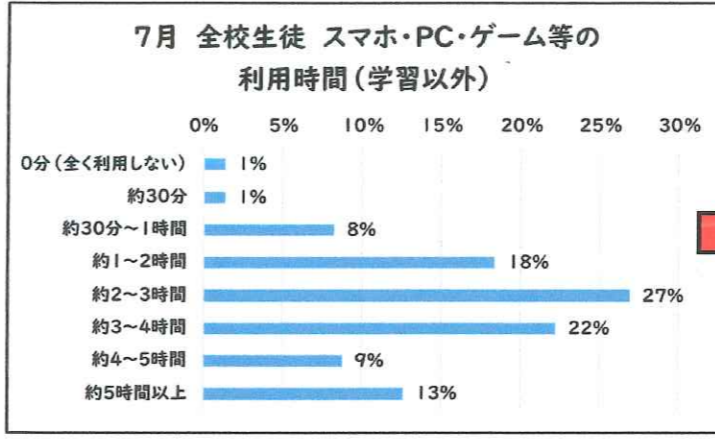
朝食は、主食のみや主食とおかずまたは汁物で済ませている人が7月、12月とも約53~54%と、全校生徒の半分を占めています。「主食」「おかず」「汁物」を毎朝しっかりと摂れるようにしましょう。納豆や魚、卵などに含まれるタンパク質には、体温を上げる効果があるので取り入れてみましょう。朝からバランスよく食べて、たくさん活動できるようにしましょう。



「早寝早起きを心がけている」「一口でも食べる」という人が増えていて、とてもいいと思います！朝食を食べるという意識はとても大切です。「主食」「おかず」「汁物」や、バランスの整った理想的な朝食を摂れるように心がけましょう。また、朝食を自分で作っている人が3%いて、素晴らしいです！いつもより少し早く起きて、自分のため、家族のために栄養バランスを考えて朝食を作るのもいいですね！



食べる習慣がない人が5%増えています。先程も書いた通り、朝食は1日の活動源です。「時間がない」「習慣がない」という人は、いつもより少し早く起きて、朝ごはんを食べる時間を作っておきましょう。冬は寒いので、温かいスープやお茶を飲んでお茶漬や雑炊など食べやすく、お腹に優しいものを食べて、体をあたためるのもオススメです。



5時間以上利用している人が1%増えています。ついつい時間を忘れて利用してしまったり、時間を区切って利用時間を短くしていきましょう。スマホなどを利用している時間を減らすために、空いている時間には本を読んだり、部屋の掃除をしたり、気分転換にお散歩してみたりしていきましょう。



振り返ってみてどうでしたか？
規則正しい生活習慣を送ることで、学力、体力の向上、免疫アップで様々な感染症予防にもつながります。生活習慣は、工夫次第で変えられます。早寝早起き、朝ごはんを意識して、2023年を健康で楽しく過ごせるようにしましょう！！