

ほけんだより 12月

平成29年12月4日
猪苗代町立吾妻中学校
発行責任者：大竹芳絵

今年もあとわずかとなりました。この1年元気に過ごせましたか。2学期後半からは欠席や保健室来室が少なく、みなさん元気に過ごしているようですね。今後も十分な睡眠でよく体を休め、食事をバランスよくとり、適度に体を動かして、規則正しい生活を心がけ、体調管理に注意しましょう。3年生はいよいよ受験に向けて忙しい時期になりますが、今しかできないことをしっかりやって、後悔のないように過ごしましょう。

今年は秋がいつの間にか終わり、一気に寒くなりましたね。そのせいか、北会津地区の小学校や会津坂下町の高校ではインフルエンザが発生して学級閉鎖のところも出ています。猪苗代町内のこども園、学校でも感染症が出ています。手洗い・うがいをこまめにしたり、汗の始末をきちんとしたりして、予防に努めましょう。

12月の保健目標は、『冬を健康に過ごそう』です。



11月10日～15日に「早寝・早起き・朝ごはんアンケート」を実施しました。アンケート結果は、裏面に載せてあります。平日でも就寝時刻が遅い人がいるようです。

《寝ている間からだがしていること》

1. 体を成長させる。
2. 学習したことを覚える。
3. 運動して切れた筋肉や骨を治して大きくする。
4. 嫌な気分を小さくして、朝起きた時にいい気分になるようにする。
5. 食べた物から栄養を取り出す。
6. 活動しないことで、体が老化しないようにしている。
7. 体の細胞にある、いくつもの体内時計を合わせている。
8. 縮んでしまった背骨を伸ばしている。
9. 次の日の分のパワーをためる。
10. その他いろいろ…

起きているときは、できない仕事です!!!



あなたが寝ている間も体はたくさんの仕事をしていて、私たちが生きていくためにとっても大切な仕事をしています。ただ休んでいるわけではありません。体調がよくない、元気が出ない、うまくできないという人、体が困っているサインを出しているかもしれません。

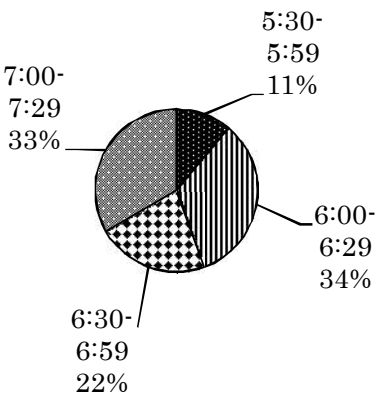
☆健康カードを配付します☆

健康カードを配付しましたので、確認したらおうちの方に押印してもらって、11日(月)まで学校へ持ってきてください。

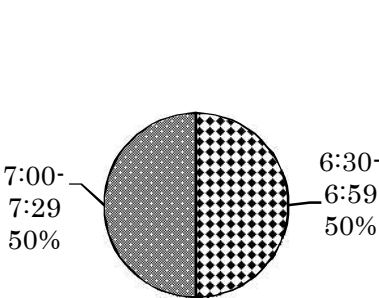
また、『受診のお願いの文書』を一緒にもらった人は、冬休みを利用してかかりつけ医を受診しましょう。特に3年生は受験が控えていますので、受験シーズンに入る前に治療しましょう。

早寝・早起き・朝ごはんアンケート結果:11月10日(金)~15日(水)実施

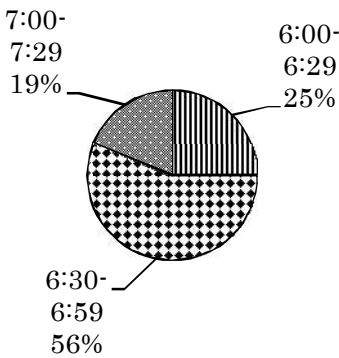
平日の起床時刻（1年）



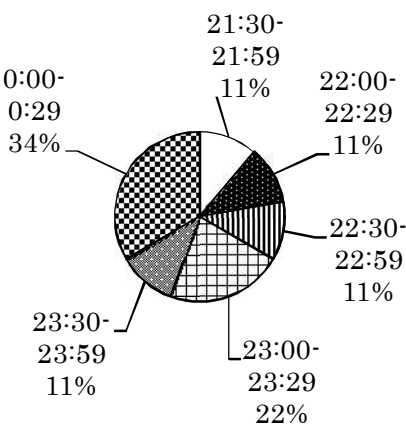
平日の起床時刻（2年）



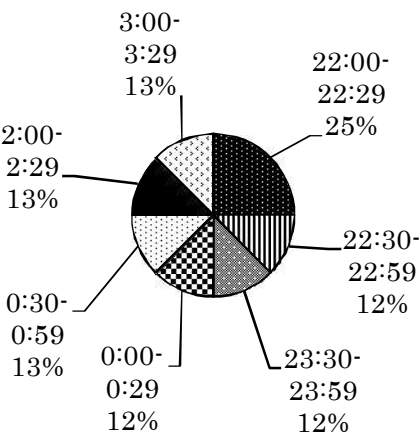
平日の起床時刻（3年）



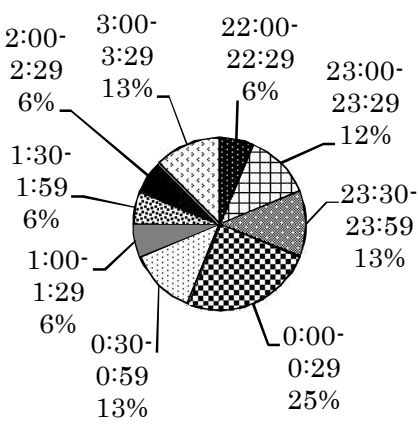
平日の就寝時刻（1年）



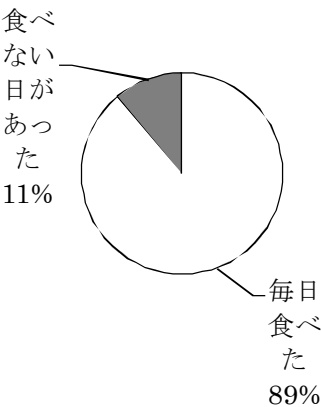
平日の就寝時刻（2年）



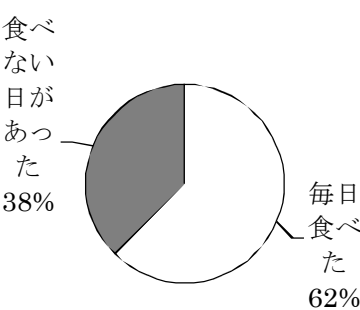
平日の就寝時刻（3年）



朝食摂取状況（1年）



朝食摂取状況（2年）



朝食摂取状況（3年）

