

福島県内では、インフルエンザの流行が少しずつ目立ってきました。  
2学期を振り返ってみて、規則正しい生活習慣を送ることはできましたか？早寝・早起き・朝ごはんの習慣は、確立できましたか？冬休みはどうしても生活リズムが崩れがちです。冬休みの過ごし方を考え、3学期元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています！

## 12月の保健目標：冬を健康に過ごそう

### 今年の冬は、カテキンパワー！



お茶の苦み・渋み成分は、「カテキン」であり、カテキンは緑茶の中に10～15%ほど含まれています。カテキンには、殺菌作用や抗ウイルス作用など、かぜ予防に最適な様々な作用があります。そのため、お茶でうがいをすることや、お茶を飲むだけでかぜやインフルエンザの予防につながるといわれています。冬は、夏に比べると、水分摂取を忘れがちです。

勉強の合間にあたたかいお茶を飲んで、心も体もリフレッシュさせながら冬を健康に過ごしていきましょう。



### 小中合同学校保健委員会を開催しました。

11月22日（木）に学校保健委員会を開催しました。「生活習慣について」を小中共通課題として話し合いました。生活習慣は、日頃の積み重ねから形成されるものです。そのため、心身の成長が著しい小中学生のうちから規則正しい生活習慣を確立していくことが大切です。特に、スマホ・ゲーム等のメディアの活用については、視力低下や睡眠不足、基本的な生活習慣の乱れなどの心身に影響を及ぼしますので、ご家庭での使用ルールを定め、正しく利用できるようご協力をお願いいたします。

**受験生のみなさん**  
もうひとふんばり！

**睡眠時間は**  
しっかりと確保して！

睡眠不足は  
集中力・記憶力の敵！

受験のことを考えると、なかなか眠れませんが、部屋を暗くして横になる時間を確保しましょう。

**夜型から→朝型へ**

遅くとも本番2週間前には、当日のスケジュールに合わせた生活に切りかえましょう。

脳が活発に働き出すのは起床後3時間くらい…試験が9時からだとすると…？

**あせり・緊張・ストレスに**  
負けないで！！

**不調のときは**  
あせらず休養を

体調の悪い時は無理をしても悪化するだけだし、集中できない時はホッとひと息も大切です…。

#### ※保護者の方へ

健康カードを配付しました。確認・押印後、14日（金）までに学級担任まで提出をお願いします。

また、春の健康診断で専門医の受診を勧めた方は、冬季休業を利用し、病院受診をお願いします。受診結果報告については、保護者の方の記入でもかまいませんので、よろしくお願いします。特にむし歯の治療に関しては、放置してしまうと、どんどん悪化してしまうので、お早めに受診をお願いします。

