

# ほけんだより (冬休み号)

令和4年12月23日

桜馬場中学校 保健室

★冬休みも元気に過ごしましょう。



生活リズムをくずさずに  
(早寝・早起き・食事)



感染症予防を続けよう  
(手洗い・マスク・換気)



部活動が休みの日も体を動かそう  
(家のお手伝いもいい運動になります。)



事故に注意



誘われても断る  
(お酒・たばこ・薬物など)



むし歯、視力など不調がある人は受診を。  
\*特に3年生は早めに行きましょう。

## ○生活リズムチェックカードの結果から (休日に生活リズムがくずれています。)

11月に諏訪小、伊良林小と3校合同で「生活リズムチェックカード」に1週間記録し、自分の生活リズム傾向を確認することにしました。内容は「睡眠」「朝食」「運動」「21時以降のスマホの利用」の4点についてです。桜中では平日と休日に分けてチェックを行いました。結果、休日に生活リズムがくずれているということがわかりました。

### ★休日の生活リズムの結果

【睡眠】 起床 (人)

|          | 1年        | 2年        | 3年        | 全体         |
|----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| 6時より前    | 12        | 10        | 6         | 28         |
| 6時～6時30分 | 15        | 12        | 6         | 33         |
| 6時30分～7時 | <u>27</u> | 19        | 23        | 69         |
| 7時～7時30分 | 25        | 20        | 34        | 79         |
| 7時30分以降  | <u>27</u> | <u>29</u> | <u>48</u> | <u>104</u> |

就寝 (人)

|         | 1年        | 2年        | 3年        | 全体         |
|---------|-----------|-----------|-----------|------------|
| 21時より前  | 1         | 2         | 2         | 5          |
| 21時～22時 | 17        | 2         | 3         | 22         |
| 22時～23時 | <u>42</u> | 30        | 26        | 98         |
| 23時～24時 | 35        | <u>39</u> | 38        | <u>112</u> |
| 24時以降   | 11        | 17        | <u>48</u> | 76         |

【朝食】 (人)

|        | 1年         | 2年        | 3年         | 全体         |
|--------|------------|-----------|------------|------------|
| 食べた    | <u>102</u> | <u>85</u> | <u>103</u> | <u>290</u> |
| 食べなかった | 4          | 5         | 14         | 23         |

【運動 (部活・ストレッチ等含む)】 (人)

|          | 1年        | 2年        | 3年        | 全体         |
|----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| 運動した     | <u>79</u> | <u>66</u> | 52        | <u>197</u> |
| 運動できなかった | 27        | 24        | <u>65</u> | 116        |

【21時以降のスマホ利用】 (人)

|        | 1年        | 2年        | 3年        | 全体         |
|--------|-----------|-----------|-----------|------------|
| 使わなかった | <u>68</u> | <u>64</u> | <u>91</u> | <u>223</u> |
| 使わなかった | 38        | 26        | 26        | 90         |

(睡眠) 休日2、3年生は就寝時間が遅くなり、起床時間は、全校で7時30分以降と回答した人が多い。

(朝食) 平日に比べ、休日は「食べなかった」と回答する人が増えた。(起床時間が遅いためと思われる。)

(運動) 3年生は運動不足の傾向。

(21時以降のスマホ利用)

平日と休日ともに、21時以降のスマホ利用は多い。

(みんなの感想)

【1年】・土日でも生活リズムをくずさないようにしたい。

【2年】・チェックをしているときは意識して早く寝た。

【3年】・目標を決めていたので早く起きることができた。

・これから気をつけることが見つかってよかった。

・早く寝るようにしたい。 ・もっと運動したい。

・生活リズムを整えて受験にのぞみたい。

## ◎3学期を元気に過ごすために、生活リズムを整えよう！！

【睡眠】睡眠時間7時間確保をめざそう。(夜型ではなく朝型へ)→遅くなっても23時までには寝よう。

### ★よい睡眠をとるためのポイント

- ①毎朝、ほぼ同じ時間に起きて太陽の光を浴びる。(寝坊は1～2時間以内に)
- ②昼間に眠くなったときは12時～15時の間に30分程度の短い昼寝を。  
\*夕方以降の仮眠は体内時計がくずれます。
- ③寝る時間に近い食事や夜食はやめる。
- ④寝る1～2時間前にはメディアの利用をやめる。(21時以降はやめる。)



【朝食】日中の活動(勉強、運動など)を元気に過ごすため、毎日食べよう。→できるだけ同じ時間に

【運動】スポーツでなくても、ストレッチやウォーキングなど体を動かそう。→家のお手伝いでもOK。

【メディア】21時以降のスマホなどの利用時間を減らし睡眠時間を確保しよう。→アラーム設定で意識しよう。

10月末、今年も修学旅行に引率させていただきました。

ここ3年、コロナ禍で体調不良が出た場合の対応を2年生の先生方と万全に打ち合わせて出発していますが、本校は旅行中の発熱や体調不良による受診、途中の帰宅、別室での経過観察などなく毎年元気に過ごせています。

やはり「睡眠」「3度の食事」「日中の活動」「メディアの時間制限」など右のような生活日課を続けることで体調管理はできるのではないかと先生方とも話しているところです。冬休み、楽しみに予定がある人もいますが、メリハリをつけて生活リズムを整えることで、しめくくりの3学期も元気に過ごすことができ、また、受験間近である3年生もいい状態で受験に臨めるのではないかと思います。冬休みの計画を立ててみてください。

### \*修学旅行中の主な日課

- 6:30～ 起床
- 7:00～ 朝食
- 8:30～ 活動や研修、見学など
- 12:30～ 昼食
- 13:00～ 活動や研修、見学など
- 18:30～ 夕食
- 19:30～ 入浴(待ち時間にテレビ)
- 21:00～ 今日の振り返り、まとめ
- 22:30～ 消灯



## ★冬休みも感染症に注意！！

年末年始は人の移動が多くなるため、いつも以上に感染症に注意してください。この冬はコロナだけでなく、インフルエンザにも注意が必要です。(すでに県内で流行っている地域があります。)

### ●インフルエンザ

主な症状：急な38℃以上の熱、強いのどの痛み、関節痛、筋肉痛、鼻水、せきなど

※ウイルスを吸い込んだり、ウイルスがついたりしたところに触れた手で目や鼻、口を触れることで感染するので、手洗い(手指消毒)・うがい・マスクの着用が大事です。



### ●感染性胃腸炎(冬に流行ります。)

主な症状：嘔吐、下痢、腹痛、吐き気 \*発熱しないこともある。

※主に手から口を通じてウイルスが体内に入り感染するので、ていねいな手洗いでかなり防げる。

※力キや二枚貝から感染することもあるので、85℃以上で3分以上加熱してから食べる。

※嘔吐や下痢が続くと脱水症状を起こすことがあるので、症状が強い時は早めに病院へ相談する。



## ★生徒会保健委員会より(お知らせ)

①運動不足になりがちな冬休み、今年も体力づくりのために1月の「健康観察記録表」の裏面に「体力づくりカード」を入れることにしました。今年は、なわとび以外も記録できるようにしていますので、体を動かした日は記録してください。

②冬休みを前に今回も「おうち時間の過ごし方」「自分で作れる簡単朝ごはん・お菓子レシピ」をみんなに募集し、おすすめのをまとめて配布しています。ぜひみなさんもチャレンジしてみてください。

