

保健だより 12月

No. 9 令和元年 12月2日 井之頭中学校 保健室

寒さが厳しい季節になりました。市内ではかぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎が流行し始めました。かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎にならないためにも、手洗い・うがいの徹底やマスクを着用するなどして予防をしていきましょう！また免疫力を高めて、ウイルスに負けない体づくりをしていきましょう。そのためには、規則正しい生活リズムを心がけていくことが大切です。

12月の保健目標：寒さに負けない体をつくろう

かぜやインフルエンザにならないためにどうするの？

手洗い・うがいをしっかりと！

指の間、爪、手首は洗い残しが多いので注意しましょう。うがいは口の中をゆすいでから、ガラガラうがいをしましょう。

外から帰った後や食べる前、トイレの後は忘れずに手洗い・うがいをしましょう。



体の免疫力UP！

体の免疫力を高めるためには、規則正しい生活を送ることが大切です。栄養バランスのとれた食事を3食とることや、早寝早起きを心がけることでウイルスに負けない体をつくることができます。



正しいマスクのつけ方は？

自分の顔に合ったサイズのマスクを着用しましょう。大きすぎるとすき間からウイルスが入ってきてしまいます。鼻までしっかり覆い、ウイルスをブロックしましょう。

また咳が出るときは、マスクを着用しましょう。



環境を整える

1時間おきに換気をして空気を入れ換えましょう。またウイルスは乾燥している空気では活動しにくく、部屋の湿度が50%以上に保てるように加湿器などを活用して環境を整えましょう。



★自分自身が感染しないだけでなく、感染を広げないようにしましょう



冬休みも規則正しい生活習慣を送りましょう！



3 食しっかり食べる

脳にエネルギーが供給されて集中力が高まります。



ゆっくり入浴する

ぬるめのお風呂に 20 分くらいかけてゆっくり入るとリラックスできます。



適度な運動をする

昼間、適度な運動をすることで、よく眠れます。



排便をする

排便をがまんしていると、便秘になりやすくなります。



夜更かししない

深夜に成長を促すホルモンが分泌されるので、早めに寝ましょう。

冬休みはクリスマスやお正月等のイベントがたくさんあり、生活が乱れやすくなりますが、規則正しい生活を続けて、生活リズムを崩さないようにしましょう。またスマートフォンやテレビなどのメディアの使いすぎに注意しましょう。

第 2 回生活実態調査と朝食調査の結果

生活実態調査(睡眠)

平均起床時刻：6 時 29 分

平均就寝時刻：22 時 45 分

平均睡眠時間：7 時間 43 分



休日の起床時刻が平日と比べて 2 時間以上遅くなる生徒の割合が 13.3%でした。前は 20.0%でしたので少し改善が見られました。一週間の中で、就寝時刻が 12 時を超える日がある生徒は 40.0%で前回と変わりませんでした。

朝食調査



朝食摂取率：100%

3 色そろった朝食摂取率：73.3%

3 色そろった朝食を毎日食べてくる生徒が増えてきました。生徒たちの多くから「朝に時間がない」「ゆとりをもって食べたい」との意見が書かれていました。調査を行うことで、それぞれの課題がわかったのではないかと思います。



保護者の皆様、お忙しい中、各種調査に御協力していただきありがとうございました。睡眠や朝食摂取などの生活習慣の改善は、ご家庭の協力が必要不可欠です。これからも生徒の健康増進のため、御協力をお願い致します。