

ほけんだより

2月

学校のHPにカラー版が載っています。



美里町立美里中学校
保健室
令和6年1月31日発行

2月4日は立春。暦の上では春ですが、実際には、2月はまだまだ寒い日が続きインフルエンザなどが流行する恐れもあります。

こまめにうがいや手洗いをしたり、下着や暖かい靴下などで防寒対策をしたりして、自分の体を労わりましょう。特に、3つの首（首回り、手首、足首）を温めるのがおすすめです。

また、3月、4月・・・とだんだん温かくなっていく時季も、「寒の戻り」には気をつけて！春の風邪には十分注意しましょう。

生活習慣に関する指導をしました！

12月に生活習慣に関するアンケートを全学年にとりました。その結果、課題が見つかった項目について栄養教諭と各クラス生活習慣に関する指導を実施しました。1年生は「メディアについて」2、3年生については「睡眠について」指導しました。『メディアの使用時間が休日は増え、反対に睡眠時間については休日は減る』という結果はどのクラスも同じでした。指導後には、生徒それぞれが個人の目標を設定し、2月にその目標が達成されたかの振り返りを行います。どんなことができたか、もしくはどうしたらできるようになるかを、生徒と一緒に考えていきます。



メディアから離れて



過ごすことも大切です！

1年生は、メディアに関する3つのポイントをおさえました。

- ①寝る前のメディアの使用は控えること ②画面と目の間は30cm あけること ③アウトメディアが大切！

特に寝る前のメディアの使用は、視力低下や睡眠不足に繋がります。ご家庭でも、メディアの使用について話してみてください。



1組（平日）寝るのは何時ですか？



2、3年生は、よい睡眠をとるためのポイントを4つおさえました。

- ①体を動かすこと ②ゆっくりお風呂に入ること
③寝る前のメディアの使用は控えること ④朝の光を浴びること

睡眠は明日も1日元気に活動するために欠かせないものです。骨や筋肉の発達、記憶の整理や定着など睡眠には大切な役割があることを伝えました。

身体にも福：大豆のチカラ

節分の豆まきでは大豆が多く使われていますが、大豆は豊富なたんぱく質をはじめとするさまざまな『福』を運んでくれる素晴らしい食品でもあります。

- ◎疲労を回復する
- ◎生活習慣病を予防する
- ◎身体（筋肉など）を作る
- ◎骨粗しょう症を予防する

豆腐や納豆、油揚げなど大豆から作られる食品でもOKです。毎日の食事にうまく取り入れて、身体にも「福は内」を続けてくださいね。

もう
はじまっている?!

か しょう 花ふん症

花粉症の症状を抑えるポイントは、とにかく「花粉を体につけない・入れない」こと。そのための基本アイテムをおさらいしていきましょう。

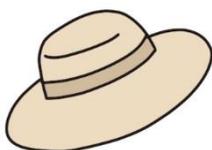


・マスク

鼻・のどから入る花粉をガード。鼻やあごの部分にすき間ができないようにつけて、外ではなるべく外さないようにしましょう。

・メガネ/ゴーグル

広くカバーできるゴーグルタイプのうほうが効果がありますが、見た目が気になる人も……。メガネタイプと使い分けてもよいかもしれません。



・帽子

頭（髪の毛）には花粉がつきやすいため、つばの広い帽子を。髪が長い人はゴムなどでまとめておきましょう。

・コート

帽子と合わせて使いましょう。表がツルツルしているものがおすすめ。外から帰ったときは、花粉をよくはらってから中に入りましょう。



受験生の
みなさんへ

本番に向けて
しっかり体調管理を!

生活リズムを
整える

感染症対策を
徹底する



適度な休憩で心身をリラックスさせる

みなさんの
努力が
実を結び
ますように。