

保健だより



十日町市立中里中学校
令和7年 12月24日
保健室

2学期はいかがでしたか?どんなことを思い出しますか?どんなことを頑張りましたか?楽しかったことは?

冬休みは、1年を振り返り、疲れを回復させつつ、新たな年への準備をしましょう。何かにチャレンジしたり、継続したりするためには、気力と体力が必要です。規則正しい生活が気力・体力を支えてくれます。適度な休養は心身をリフレッシュさせてくれます。新たな年が良い年になりますように。

楽しく充実した冬休みのために

冬休みはいっぱい寝たい!!夜更かししたい!!と思っている人が多いでしょうか。規則正しい生活習慣にはちゃんと意味があり、その継続は Winter ブルーの予防にもなります。Winter ブルーとは冬前後に起こる体と心の不調のことで、日没が早くなる 10 月頃から症状が現れ、日没が遅くなる3月頃に回復していくというものです。日照時間が短いことが影響していると言われています。



Winter ブルーの予防は・・・ ポイントは自律神経と「温」

『早寝早起き・睡眠』 → 自律神経の調子を整えてくれます。

『食事(朝食)』 → からだの材料・エネルギー源は食事です!!ごはんを食べると体温が上がります。

また心身の健康に欠かせないホルモンの材料も食事です! お正月の昔ながらのおせちは『健康食』とてもお勧めの料理です。

『運動(体を動かす)』 → 体が温かくなります。気持ちをコントロールする『ドーパミン』が分泌されて気分の落ち込みやイライラの症状が改善される。家の中でもできるヨガやストレッチも Good!!

『掃除・整理整頓』 → 生活スペースがスッキリすると心もスッキリ!!



感染症が全国的に流行しています

栄養・休養・換気

そしてハンカチ

びょうき 予防 基本は手洗い



発症日を入れてね

登校再開日早見表

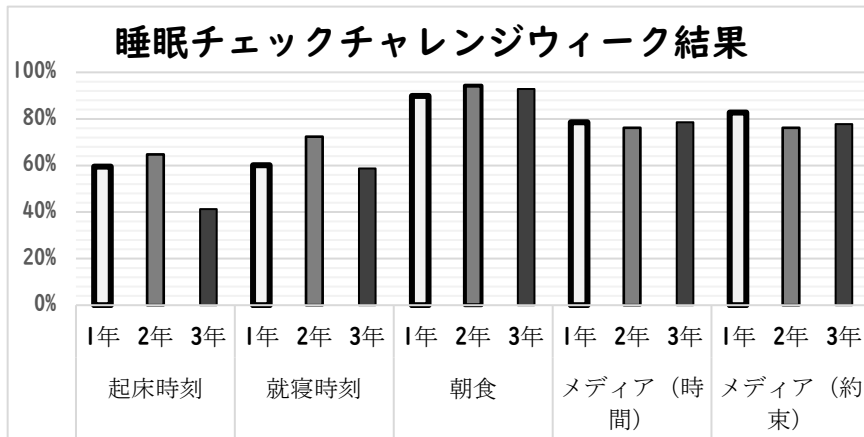
元気回復

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★		★			症状軽快		登校再開	
インフル	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱		登校再開		
	★					解熱		登校再開	

発症
| コロナもインフルもここは同じ /
基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後
1日を経過するまで」
インフルは「かつ解熱後
2日を経過するまで」

睡眠チェックチャレンジウィーク頑張りました



グラフからは見えないけれど、
一人一人のカードを見ると
それぞれの頑張りが見えました！！

1. 2年生は特に就寝時刻の達成率が前回よりアップした人が多く見られました。3年生では朝食の達成率がアップ、睡眠時間を前回より多めにとっている生徒も多く見られました。

振り返りの一部を紹介します（数字は学年）①②③は生徒、1 2 3 は保護者です。

- ① メディアをしっかりと守れた。勉強しないとメディアを見られないから（メディアの約束）、勉強が沢山できた。
- ① 早く寝たら朝すっきりしました。…（略）・・・規則正しい生活を続けていけるよう、頑張ります。
- ① 次の日が何もない日だと遅めに寝たり、起きたりしたし、メディアの時間も守れていないから、だらぁ～としていることが分かった。なるべく早く起きて早めに寝ることを習慣づけていきたい。
- 1 勉強してから色々好きなことができたのではないのでしょうか(^▽^)/
なかなか夜バスケがあると早寝は難しいけれど、これからも早寝早起きを心掛けていこうね！
- 1 頭と体を使っているから10時頃には眠くなるね。生活、メディアの使い方を今度語り合おう！
- 1 朝起きるときに工夫をされていて良かったと思います。寒くなるので、手洗い・うがいで体調管理をしましょう。
- ② この1週間は休まず、体調も崩れなかったです。これからも決まった時間に寝る意識をしたいです。
- ② 起きる時間は達成回数が多かったけれど、寝る時間の達成回数が少なかったのこれからもっと早く寝たいです。スマホの時間は少なくて良かったのでこれからも続けていきたいです。
- ② メディアの約束を考えると時間への意識が高まって、メディアを気を付けることができたので良かったです。普段でも生活リズムを整えていきたいです。
- 2 土日は1日中スマホ・ゲームでしたね(注) 今後、どうやったら改善できるか話し合おう。
- 2 休日のメディアとの付き合い方をもう少し見直してほしいです。メディア以外のことにも興味を持ってみましょう。
- 2 休日も早起き頑張ろう！ 疲れているときはもう少し早く寝るようにすることが大切です。
- ③ 就寝時間をもう少し、揃えられるよう意識していきたい。
- ③ 早く寝ることが大切だと思った。
- ③ 勉強で夜遅くまで起きてしまっていた。ご飯は2つ以上食べることができていたので良かったです。
- 3 『あなたは、頑張れば絶対できる！！だと思っている。』もうちょっと睡眠時間を大切にすれば、授業も集中してさらに良くなると思う！ とにかく生活リズムを整えよう！！
- 3 ・・・(略)・・・ 高校生になったら困りますよ。せめて6：30には起きてもらいたいものです。
- 3 自分の生活リズムをしっかりと見直す良い機会だったと思います。

*保護者の皆さんから、温かく、ありがたいお言葉・応援のメッセージを書いていただきました。
ありがとうございました。

メッセージの中にもありましたが、この冬休み、メディア以外の楽しみを見つけられるといいですね。