

ほげんだより 11月

2023年11月1日
ほげんだより11月号
北島中学校保健室

11月8日は立冬、22日は小雪。段々と日が落ちるのが早くなり、朝晩にぐっと冷え込む日も多くなってきました。寒さに慣れていない体には、冷たい風が身にしみますね。冬は、もうすぐそこまで来ています。

北島中学校でも、かぜやインフルエンザ等での欠席や体調不良者が増えてきています。感染症は、①感染源を断つこと＝ウイルスや病原菌を持ち込まない②感染経路を断つこと＝感染を拡大させない③抵抗力を高めること＝丈夫な体と心をつくることで、予防ができます。毎日の生活の中で、「石けんでの手洗いと消毒」「換気」「マスク着用」「規則正しい生活」等の感染症予防を徹底する自分の健康を守る行動が、自分の大切な人の健康を守ることへとつながります。



北中生のライフスタイル



冬の感染症流行の時期がやってきました。感染症の予防のためにも、規則正しい生活リズムで丈夫な身体をつくるのが一番大切です。

6月に「健康な生活確認シート2023」で生活を振り返ってもらった上で、夏休み明けの休日を含む1週間に「生活リズムチェック表」を実施してもらい、その結果をまとめてみました。今年度も折り返しを過ぎ、それぞれの学年のまとめに差し掛かりました。また、3年生については部活動を引退して、生活環境が変わった人も多いことでしょう。今現在、みなさんはどのような生活を送っていますか？

【目標項目】	学年	自分で決めた健康な生活を実施してみた			
		十分できた	ほぼできた	少し難しかった	難しかった
①朝食について	1年	14.61 %	24.20 %	42.01 %	10.05 %
②1日の運動時間		9.62 %	27.56 %	41.03 %	10.90 %
③起きる時刻	2年	6.92 %	35.22 %	44.03 %	6.92 %
④寝る時刻		9.62 %	27.56 %	41.03 %	10.90 %
⑤テレビ・動画等	3年	6.92 %	35.22 %	44.03 %	6.92 %
⑥ゲーム・SNS		9.62 %	27.56 %	41.03 %	10.90 %



〜〜 夏休み明け「生活リズムチェック表」を実施してみたの感想 〜

- スマホの使用時間が少し過ぎてしまった。一度見始めると止めるのが難しくなり、切り替えが上手にできなかった。そこを直せるようにしたい。
- 目標が難しかったのではなく、自分がだらだらしていたのが習慣になっていたからだと思う。
- 決めた目標を毎日覚えていたので、大体守ることができた。今回の目標はゆるかった。次はもっと厳しくしていきたい。
- 自分が決めた目標なのに、甘えてしまっていた。歯止めがきかないところを直したい。
- 自分の欲を抑えることができればいいかなと思った。
- 理想通りには、うまくいかなかった。
- 休日は起きる時刻や寝る時刻が遅くなってしまった。
- 時間を見たら過ぎていたということが多かった。時間をもっと気にしていきたい。



こころもからだもリラクゼーション

3回目のリラクゼーションは、腕の動作のリラクゼーションを行いました。肩こりや筋肉のこわばりが起こりやすい時期になりました。時々思い出して、ぜひリラクゼーションしてみてください。

- ①両腕を上にする
 - ②手の甲を上にして腕を水平に挙げる
 - ③手の平を上にして腕を水平に挙げる
 - ④手の甲を上にして腕を水平に挙げる
- それぞれの姿勢を4秒間キープします。2回通り繰り返すと、さらに効果的なリラクゼーションに！

11/1 点字制定記念日



日本語を表す点字が正式に採用された日(1890年)。点字は、1825年にフランスで最初に考案されました。

11/8 いい歯の日



11(いい)8(は)の語呂合わせです。歯は、健康を支える土台です。きちんと手入れをして、大切にしましょう。

11/9 換気の日



11(いい)9(くうき)で、換気の日。感染症の流行を防ぐため、休み時間には両側の窓や戸を開けて空気を入れ換えを！

11/10 トイレの日



11(いい)10(とい)で、トイレの日。一人ひとりの小さな心がけが、気持ちのよいトイレをつくれます。

知ってる!?

11月はカラダに関する

記念日がいっぱい!!

おまけ 11/11 鏡の日



11・11は、鏡に映しても同じように見えることから、鏡の日です。髪型を直すついでに、姿勢もチェックする習慣を！

11/12 皮膚の日



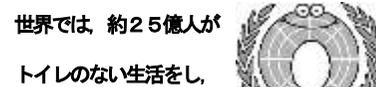
11(いい)12(ひふ)の語呂合わせ。秋から冬にかけて空気が乾燥し、お肌もカサカサに・・・早めのケアを！

11/14 世界糖尿病day



二十歳以上の1/4は、生活習慣病である糖尿病またはその予備軍。10年先の健康をつくるのは、今のあなたの生活です！

11/19 世界トイレの日



世界では、約25億人がトイレのない生活をし、感染症の危険にさらされています。この状態を改善するために、2013年7月、国連総会で制定が決議されました。