

# ほけんだより冬休み

2023年12月20日  
ほけんだより冬休み号  
北島中学校保健室

今年の冬至は12月22日です。冬至は、日の出から日の入りまでの時間が1年で一番短く、暦では冬の真ん中とされています。しかし、実際には冬の寒さはここからが本番です。

今年も、残すところあと少しです。みなさんにとって、どんな1年でしたか？来年は、どのような年にしたいですか？3年生にとっては、これからが正念場であり勝負所です。2年生と1年生は1年後あるいは2年後を見据えながら、自分の信念と目的意識をもって生活をしてほしいと思います。寒い冬を乗り越えてこそ、春に色鮮やかな花を咲かせることができます。根腐れしてしまわないよう、早寝早起き・3食のバランスのいい食事・十分な睡眠と適度な運動で規則正しい生活習慣を心がけ、健康という養分をしっかりと蓄えて、ここぞ！という時に全力で取り組める準備をしておきたいものですね。



## 冬休みメディアコントロール・チャレンジ

夏休みに続いて、1・2年生のみなさんには、自分で決めた電子メディア（インターネット・パソコン・スマホ・タブレット・ゲーム等）使用の目標にそって、メディアコントロール・チャレンジに取り組んでもらいます。冬休み期間12月23日（土）～1月8日（月）の実施〔年末・年始12/31～1/3は除く〕で、3学期始業式の1月9日（火）に提出してもらいます。

また、今回は電子メディアの使用について“家のルール”を記入してもらいます。改めて、お家の方と話し合っ、メリハリのある節度をもった使い方で、生活をより便利に楽しくしたいものですね。

**★冬休みメディアコントロール・チャレンジ★**

- ①「夏休み明け生活リズムチェック表」を参考にしながら、夏休みのチャレンジをふり返る。  
夏休みの選択コース・チャレンジ結果の自己評価
- ②冬休みにチャレンジするコースを選ぶ。
- ③12/23（土）～1/8（月）Let's チャレンジ！！
- ④電子メディアの“家ルール”について確認する。
- ⑤チャレンジ結果の評価や、今後の課題や取り組みの感想を記入する。

**3学期始業式 1/9（月）に提出します！！**

**☆冬休み明け生活リズムチェック表☆**

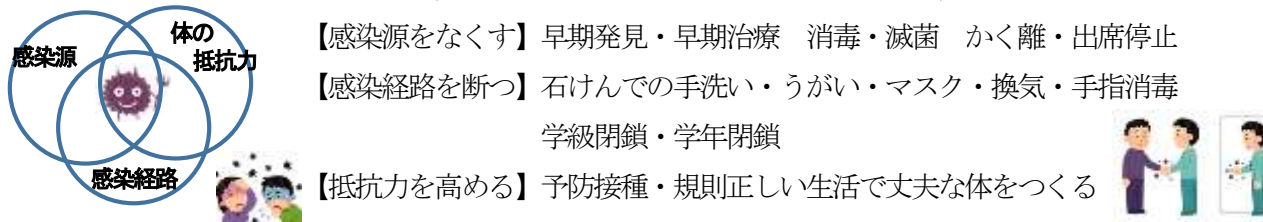
1/15（月）～21（日）の土・日をふくむ一週間実施します！！

**【1/22（月）感想等を記入・提出】**

自分で決めた生活時間で生活リズムをコントロールします

## 感染症の予防について

11月28日の放送集会では、みなさんがすでに知っていること、「もう、すでにやっているよ！」ということについて、お話ししました。そうです、感染症の予防についてです。感染症は、3つの要因がそろった時に成り立ちます。つまり、この3つが成立しないようにすることが、予防なのです。



## 効果的な換気の方法

換気は、30分に1回以上・数分間・2方向の窓を同時に全開して行うようにします。常時、換気できる場合は、対角線上の窓や扉を10～20cm程度を目安として開けることが必要です。

	Case1-1	Case1-2	Case1-3	Case1-4	換気回数＝教室の空気が1時間に何回外気と入れ替わったかを示す。 対角線上に10cm開けたCase1-3が、片側のみのCase1-2より効果が高い。
窓・扉の開閉状況	窓・扉ともに全開	扉開放のみ	対角線上で窓・扉を10cm開放	窓・扉を10cm開放	
換気回数[回/h]	0.34	1.82	2.25	2.97	

**学校保健委員会を開催しました**

11月28日に、学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方にお越しいただき、学校保健委員会を開催しました。

今年度は、学校医（内科）の新居英昭先生より「肥満症【メタボリックシンドローム】について」のご講話をいただきました。脂肪組織から分泌されるアディポサイトカインと総称される様々な生理活動物質の働きによって、糖脂質代謝調整がなされ、肥満に大きく関わるのです。また、身体活動の強度を表す単位で「安静に座っている状態」を1METs（メッツ）とし、数値化することによって、日常生活の中で「どれくらいエネルギーを消費しているのか」を知ることができると、教えていただきました。次号で紹介いたします。

**こころもからだもリラクゼーション**

4回目は、腕の動作のリラクゼーションを行います。自分のからだに注意を向け、緊張や動きの感覚を体験できるようになると、不当な緊張やかたよった姿勢等がわかるようになります。

- ①両腕を上にして手を水平に挙げ
- ②手の甲を上にして手を水平に挙げ
- ③手の甲を上にして手を水平に挙げ
- ④手の甲を上にして手を水平に挙げ
- ⑤手の甲を上にして手を水平に挙げ

それぞれの姿勢を4秒間キープ。2回通り繰り返すと、さらに効果的に！