

ほけんだより 11月号

令和6年11月5日発行

今月の保健目標 風邪の予防をしよう

土成中学校保健室

日が暮れるのが早くなり、秋の深まりを感じるとともに、体調も崩しやすいですね。今年は寒暖差のある日が多く、特に衣服の調節には気を付けましょう。インフルエンザやコロナの感染症も油断できません。寒さに負けない健康管理を心がけましょう。



今年もブラッシング指導を実施しました

◆お知らせ：第2回歯科健診終了（治療の勧めがあれば早めに受診を）、11月12日…2年生健康教室、11月21日…学校保健委員会

★風邪の季節です！免疫力をアップしよう

感染症の備えが必要な季節になりました。みなさんの免疫力は生活スタイルや心の状態によって変動します。ウイルスに負けない体づくりを心がけ、今年も感染症の流行を防ぎましょう！！

□適度な運動

運動をすると、筋肉の発熱で体温が上がり、血行が良くなるので免疫力がアップ。運動不足の人は、まずウォーキングから始めよう！

□しっかり睡眠

眠ることで疲れもリセット。自律神経のバランスがとれます。睡眠不足でそのバランスが崩れ、免疫力がダウン。早寝早起きが基本です。

免疫力を高める4つの方法

□バランスのよい食事

たんぱく質、ビタミン、ミネラルの豊富な野菜をたっぷりとること。すっぱいものや辛い食べ物は、自律神経のバランスを整えます。

□ゆっくり入浴

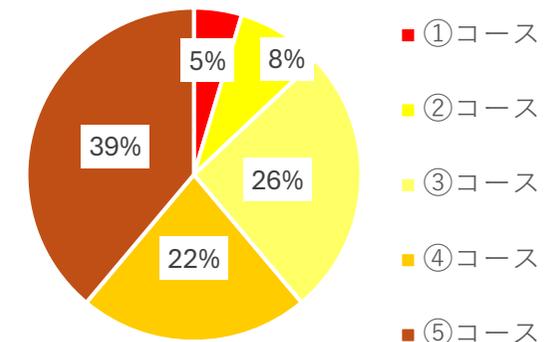
一日の疲れをとり、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。心もリフレッシュし、体温が上がって免疫力がアップします。

★メディアコントロールチャレンジの結果

メディア利用の時間管理を行い、集中して学習に取り組みました

メディアの利用が長時間になっているため、保健委員会では、中間テスト前に呼びかけ、4日間のメディアコントロールチャレンジを実施しました。あなたは、どのコースを選びましたか？

- ① メディアを1日利用しないコース
- ② メディア利用は1日1時間までコース
- ③ メディア利用は1日2時間までコース
- ④ メディア利用は夜9時までコース
- ⑤ 利用しない時間は自分で計画するコース



★チャレンジに参加した人…**108人（約6割）**

★参加者の平均…**3.3日を守れたと回答あり** 4日とも守れた場合を100点とすると、**82.5点**でした。

【みなさんの感想】

- ・すき間時間に携帯を見てしまったことがあった。
- ・ゲームに夢中になって時間を忘れてしまう。
- ・最初は余裕があって守れなかったのが、次から直していきたい。
- ・チャレンジが終わっても守っていきいたい。
- ・4日間、意識して守ることができたと思う。
- ・家庭学習の時間が長くなっていった。
- ・メディアを使わない分、勉強時間にあてることができた。これからも続けたい。
- ・日によって差があった。勉強の時に触らないようにすると、勉強がはかどった。
- ・いつもの休日より、家庭学習の時間をスマホより長くとることができて良かった。
- ・メディア利用を夜9時までにおさえることができた。続けていきたい。
- ・この決まりを作ることで、勉強に集中できた。これからもしていきたい。

次回のチャレンジは、
期末テスト前です！



予防の基本は手洗い！

① 石けん＆時間

石けんを時間をかけて手洗いすることで、手に付いた細菌・ウイルスを大きく減らすことができます。

手洗いによるウイルス減少のイメージ図



【新型コロナウイルス感染症の予防】厚生労働省HP, 2020

② 洗う場所

指先から手首まで、部位ごとに意識して洗いましょう。洗い残しやすい場所は特に注意して。

洗い残しやすい部分

