



2025年
北井上中学校
保健室

寒い日が続いていますが、少しずつ日が長くなり春が近づいてきています。まだまだインフルエンザや新型コロナウイルス感染症が流行っているため、学校全体で気をつけていきたいですね。節分の豆まきには、邪気を払い無病息災を願う意味があるそうです。給食の節分豆を食べて病気を追い払きましょう。

下のグラフは、5月と12月に実施したアンケートの結果です。睡眠では、朝にすっきり起きられない人が増えているようです。極端に睡眠時間が短い人はいないようですが、やはり中学生であれば8時間ぐらいの睡眠時間を確保したいですね。朝からしっかり活動することができるように、寝る時刻を調節していきましょう。また、食事では毎日朝食を食べる人の割合が減少しています。みなさんの血液中のブドウ糖は、朝にはすっかり消費されて少なくなっています。朝食を摂らないと、脳はブドウ糖を十分に使いません。まずは手軽に食べられそうなものからチャレンジして「朝食を食べる」という習慣をつけていきましょう。メディア利用時間については、減少傾向にあります。自分で利用時間をコントロールできるのは素晴らしいですね。これからもできることから少しずつ、健康生活を実践していきましょう。

