

# ほけんだより 2月号

R7年度  
石井中学校  
保健室より

1年で最も寒さが厳しい時期となりました。2月は冬の疲れが出やすく、体調を崩しやすい時期です。自分自身の体のサインに耳を傾け、無理をせず過ごすようにしましょうね。

先月行った生活リズムチェックでは、自分の生活を振り返り、見直す良い機会になったと思います。免疫力を上げていくためにも、今月も規則正しい生活を続けていきましょう！

## 小さな習慣！大きな力！

### 生活リズムチェックで見えたみんなの工夫をご紹介！



#### 《1年生》

- ・テレビの視聴時間を家族団らんの時間にあてるようにした。
- ・いつもは早起き出来なくて遅刻ギリギリだったけど、頑張って起きることを心がけるといつもより5分早く学校に着くようになった。
- ・空いた時間に勉強するようにした。
- ・カーテンを開けたまま寝ることで、自然と朝日が差し込んでくるように工夫した。
- ・スマホを触る時間を減らすと家族ともいっぱいしゃべることができ、快適に眠れた。

#### 《2年生》

- ・勉強を毎日2時間するように心がけた。
- ・寝る1時間前からテレビを観ないようにした。
- ・テレビを観る時間を勉強時間に変えた。
- ・目覚ましのアラームの音を変えた。
- ・ゲーム・スマホの使用時間を減らすよう頑張った。すると、勉強時間が楽しくなった。

#### 《3年生》

- ・スマホの電源を落として、親に預けた。
- ・勉強時間は4時間を目指して頑張った。
- ・早く寝るために時計を見る回数増やした。
- ・7月の時よりも勉強時間を増やし、スマホの時間を減らした。
- ・テレビニュースを観る時間をもう少し確保したいと思った。
- ・初めはパソコンをしたいと思うこともあったが、目の届かない所に置く等の工夫をした。



この他にも、自分の生活目標達成に向けて工夫したことをたくさん書いてくれていました。自分の生活に合わせて、みなさんそれぞれに頑張ってくれていましたね。「継続は力なり」というように、毎日続ける力が将来の自分を強くします！できることから今日も続けてみましょう！

## インフルエンザが再び流行しています！



1月下旬より、インフルエンザが再び流行し始めています。本校でも、インフルエンザA型・B型ともに増加してきており、引き続き注意が必要です。すでにA型にかかった人でも、ウイルスが異なるためB型にかかる可能性があります。全員が手洗い・マスク等の基本的な感染症対策を徹底していきましょう。

また、B型はA型に比べて症状が軽いと思われがちですが、高熱やのどの痛み、咳、倦怠感に加え、下痢や嘔吐等の胃腸症状が見られることがあります。朝の時点で体調が悪い場合は無理せず自宅で休養し、早めに医療機関を受診しましょう。

## 今から気をつけたい生活習慣病



### きゅーたんの 質問コーナー



生活習慣病って  
おとなの病気だよな？



おとなになって  
かかることが多いけれど、  
最近子どもも  
かかることがあるよ



気をつけるのはおとなに  
なってからでいいよね？



身についた生活習慣は  
おとなになってから  
かえることが難しいので、  
今から気をつける  
必要があるよ

食事・運動・睡眠などの生活習慣と関係して起こる心臓病、脳卒中、糖尿病などを「生活習慣病」といいます。生活習慣病は、脂肪分や糖分、塩分をとり過ぎている食生活や、運動不足、睡眠不足などの生活習慣が長年続くと発症します。

多くはおとなになってから症状が現れますが、予防するには、子どもの頃からバランスのよい食生活と、健康的な生活習慣を続ける必要があります。

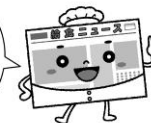
©少年写真新聞社2026

### あなたや、あなたの家の人の 食生活をチェック

- ☐揚げ物ばかり食べる
- ☐甘い菓子をよく食べる
- ☐塩やしょうゆをかけることが多い
- ☐朝ごはんを抜くことが多い
- ☐野菜が苦手でほとんど食べない

チェックが多いほど、生活習慣病を引き起こす要因が多くなります。このチェック表をもとに、いつもの食事を見直してみましょう。

まずは  
早起きをして  
朝ごはんを  
食べよう！



きゅーたん

©少年写真新聞社2026

©少年写真新聞社2026