



2026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ので、学校全体で気をつけていきたいですね。2月3日は節分です。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いましょう。

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。睡眠では寝る時刻が遅くなり、起きる時刻も遅くなっているようです。睡眠時間も6時間より少ない人は学校で元気に活動できているか心配です。中学生であれば、健康面でも生活面でも8時間ぐらいの睡眠時間を確保したいところです。まずは起きる時刻と寝る時刻を決め、どうすれば睡眠時間が8時間に近づくか考えていきましょう。食事では毎日朝食を食べる人の割合が増加しました。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えません。朝食を食べていない人は、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。

