



R8. 1. 8
石橋中学校 保健室



新年あけましておめでとうございます。新しい1年が始まりました。今年は「午」年です。「午」は馬のことですが、馬は力強く、俊敏に前へ前へと駆け抜けることから、「前進」や「飛躍」の象徴とされています。ぜひ新しいことにもチャレンジしてみてください。それぞれが新たな気持ちで、心身共に元気な1年になるといいですね。

1月保健目標：感染症を予防しよう

バランスのよい食事をしよう



早寝・早起き・朝ごはんを心がけよう!

冬休みの間も規則正しい生活習慣が送れましたか?生活リズムが乱れると、体調不良にもつながります。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、生活リズムを学校モードに切り替えましょう。

早く寝る



早く起きる



時間に余裕ができる



勉強に集中できる



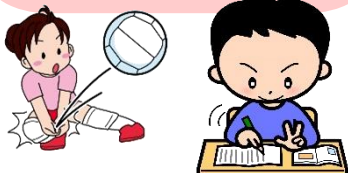
排便がある



しっかり朝ごはんが食べられる



元気に運動ができる



笑う門には福来たる



「笑い」の効果!知っていますか?

- ・ 免疫力がアップして、かぜをひきにくくなる。
- ・ ストレスが解消され、リラックスできる。
- ・ 血流が増えて、脳の働きが活性化する。

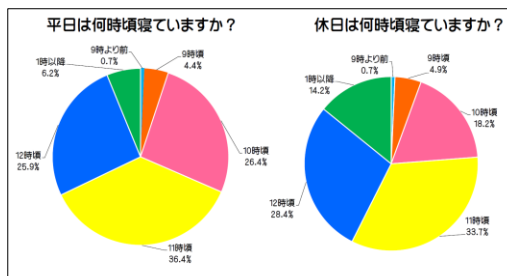
今年もたくさん笑って、元気に過ごしましょう!

学校保健給食委員会を開催しました！

学校保健給食委員会は、生徒の健康や安全について、より効果的な取組を行うため、学校・家庭・地域で連携し、検討をしていくものです。今年度は、学校医の先生方・PTA 役員の皆様をお招きし、12月18日（木）に「睡眠」をテーマに開催しました。

また、本校では、給食試食会も同日に開催し、普段生徒が食べている給食を味わっていただきました。

保健委員会による発表



睡眠の効果



1. 脳のリセットと記憶の定着

睡眠中、脳は情報を整理し、記憶を定着させます。深い睡眠で神経回路が再編成され、学習が強化されます。

2. 体の回復と修復

睡眠中、体は細胞の修復や免疫機能の強化を行い、成長ホルモンが分泌されて筋肉や組織が修復されます。

3. 精神的健康の維持

睡眠不足はストレスや不安を増加させ、心の健康に影響を与えます。質の良い睡眠は感情の安定を助け、心の健康を保ちます。

4. 代謝の調整

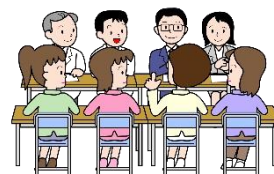
睡眠不足は食欲ホルモンのバランスを崩し、肥満や糖尿病のリスクを高めます。質の良い睡眠は代謝を整え、体重管理を助けます。

5. 免疫機能の強化

睡眠は免疫力を高め、感染症に対する抵抗力を強化します。睡眠不足が続くと免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。

保健委員会からは、全生徒を対象に行った「睡眠」に関するアンケート結果の報告をしました。また、そのアンケート結果をもとに、「睡眠」についての啓発資料の紹介をしました。資料は、給食時間などに放送で流し、啓発をしていきます。

学校医・学校歯科医・学校薬剤師からの指導助言



学校医 新島 聡先生

- ・日本睡眠学会からは、中学生は8時間の睡眠時間が必要とされている。
- ・勉強時間は短時間で集中してやるのが大切。
- ・SNS を利用する時間を減らし、睡眠時間を確保することが大切。

学校歯科医 山崎 宏先生

- ・睡眠について、生徒の発表やアンケート結果を見て、とても勉強になった。

学校薬剤師 伊沢 泰直先生

- ・起床時間を固定するとよい。
- ・スマホやPC を利用する時間を減らして、睡眠時間を確保することが大切。



グループ協議も活発に行われ、「睡眠」について考えるよい機会になりました



保護者の方へ

新年がスタートしましたが、お子様の体調はいかがでしょう。か。早寝・早起き・朝ごはんを中心として生活習慣を整え、冬休みモードから学校モードに切り替えられるよう、ご協力をお願いします。