

ぼくらの年



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ところから、「前進」や「飛躍」の象徴と言われています。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られましたか？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。

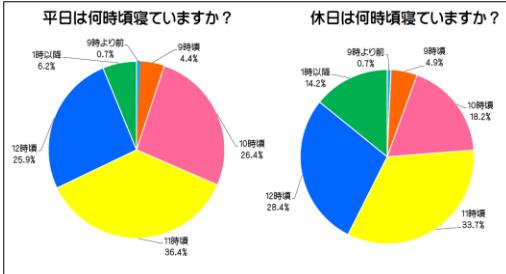
今年もたくさん笑って、元気に過ごしましょう！

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。

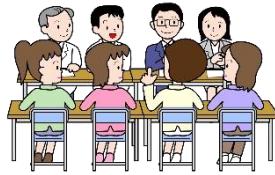
また、本校では、給食試食会も同日に開催し、普段生徒が食べている給食を味わっていただきました。

保健委員会による発表



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 聰先生

- 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ことが大切。
- 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

