

保護者の方と  
読んでください。

令和8年 2月  
岩国市立 錦中学校  
保健室

こんにちは★あっという間に2月になってしまい、その2月も逃げるように去って行こうとしています。今の学年でいられる時間も残りわずかですね。この時期になると、来年度のことや未来のことを考えて、漠然とした不安を感じることもあるかもしれません。しかし、心が元気でなければ、何事も乗り切れないので、そんなときは、気分転換でもして、自分に優しくしてあげましょう♪

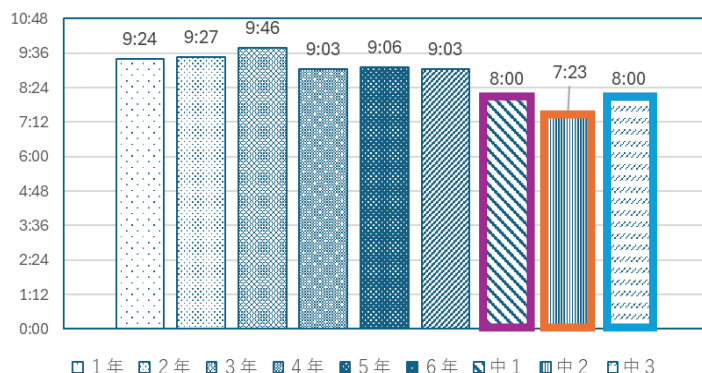
## 2月の保健目標

# 心の健康を考えよう

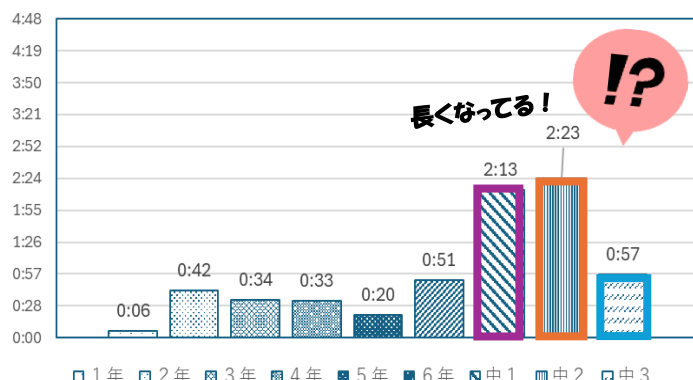
## 第3回目すこやかにしきチャレンジ結果

ついに、第3回目のすこやかにしきチャレンジが終了しました！最後のすこチャレは、これまでの2回とは異なり、テスト期間ではない時期の実施となりました。睡眠時間が増えている学年もあり、嬉しく思う反面、テスト期間ではないとしても、学習時間があまりにも激減しているという結果になりました…。すこチャレは終わりましたが、生活習慣を整えようとする意識はもち続けましょう！！

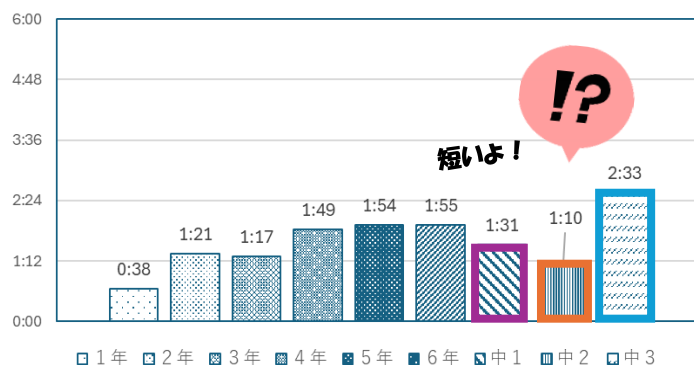
平日 睡眠時間（平均）



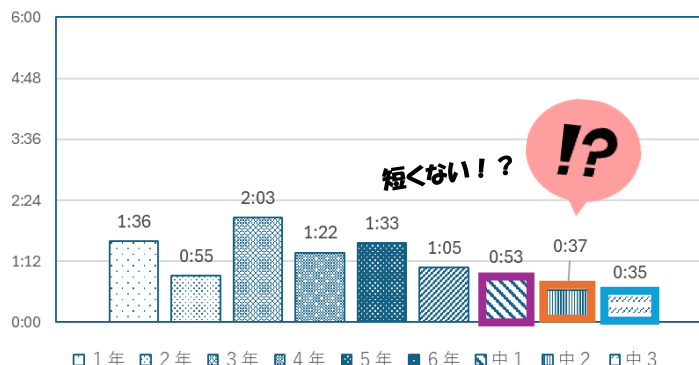
平日 メディア時間（平均）



平日 学習時間（平均）



平日 体力づくり時間（平均）



# ✿学校保健安全委員会が開催されました！✿

1月30日(金)に、錦中学校区小中合同学校保健安全委員会が開催されました。お忙しい中、参加していただいた保護者の皆様、ありがとうございました。中学生は、小学5・6年生と一緒に、美川保健センターの保健師さんから、睡眠の大切さについてご指導いただきました。

みなさんは、若いから睡眠時間をさほど気にしなくて良いと思っていませんか？睡眠時間は、人間にとってとても大切です。睡眠をとらなければ心も体も疲弊してしまいます。今一度、睡眠を大切にしましょう！

## ★講話メモ★

### ◎ 良い睡眠とは・・・？

睡眠時間(量)



×

すっきり起きた(質)



=

ぐっすり睡眠



### ◎ 睡眠時間の目標

小学生：9～12時間

中学生：8～10時間



### ◎ ぐっすり睡眠のポイント！



「早起き→早寝」をする！

朝ご飯を食べる！

外で体を動かそう！

寝る前はノーメディアで！



## ☆みんなの様子☆

