

ほけんたより2月

令和5年2月
岩国市立岩国中学校

暦の上では春ですが、一般的には1月下旬から2月にかけて、1年の間で最も寒くなるといわれています。寒さが厳しくなると体調を崩しやすくなるので、しっかりと防寒対策・感染症対策が必要です。寒い時期といえども、体を縮こめるのではなく、笑顔あふれる日々を過ごし、元気パワーで乗り切っていきましょう。

感染症予防の**ポイント**は

減らす・入れない・戦う



こまめな掃除や換気で
室内のウイルスを **減らす!**



マスクや手洗いで
体にウイルスを **入れない!**



食事・睡眠・運動で
免疫をつけてウイルスと **戦う!**

そろそろ

花粉が
飛ぶ時期
です



- Q1 花粉の飛ぶ量が多いのは？
- ①雨が降る前
 - ②雨が降ったあと
- Q2 花粉がつきにくい服は？
- ①ツルツルの服
 - ②モコモコの服

こたえ

Q1 : ② Q2 : ①

雨が降った次の日は気温が上がる事が多く、たくさん花粉が飛びます。また、急に暖かくなった日や、風が強い日も注意が必要です。

表面がデコボコしている服は花粉が付きやすいので、綿やポリエステルなどの素材を選ぶとよいでしょう。



文字さがし チャレンジ



日頃も優しい言葉遣いの
人が増えるといいなあ♪

- ① タテ・ヨコ・上・下に文字をつないで、「うれしい気持ちになる言葉」を探そう。1回使った文字は使いません。
- ② 使わなかった文字に色をぬると、どんな形があらわれるかな・・・？

うれしい気持ちになる言葉

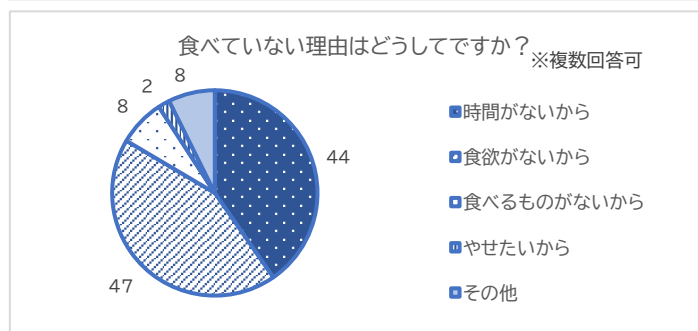
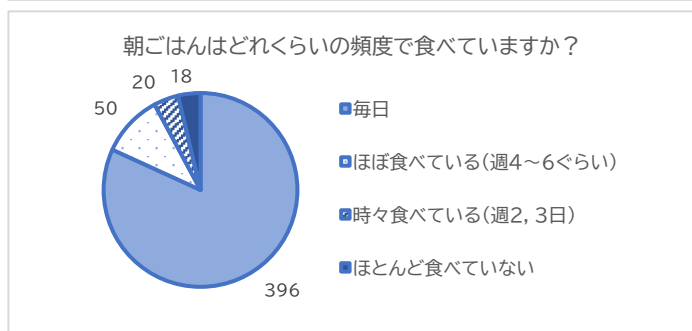
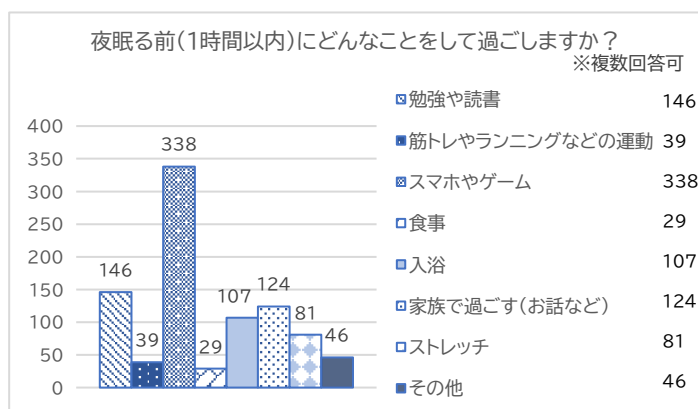
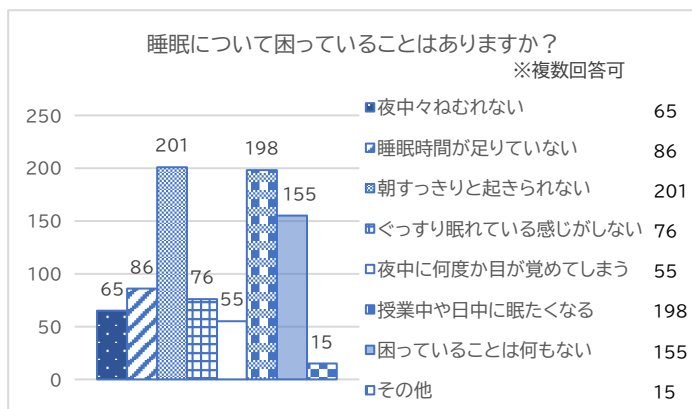
ありがとう・げんき・ともだち・おめでとう・たのしい・(字が)きれい・すてき・うれしい・おはよう・(一緒に)やってみようよ・がんばって・おつかれ・やさしいね・ごめんなさい・てつだうよ・じょうず・だいじょうぶ・なかま・できる・またあした・たよりになる・いいね

あ	り	ご	め	ん	き	て	お	つ	か	ね
と	が	む	へ	な	さ	す	を	ぬ	れ	い
う	そ	う	ぶ	す	い	あ	め	で	ほ	い
み	し	れ	う	い	の	じ	お	と	う	や
す	い	じ	よ	し	る	よ	う	ま	た	ら
こ	だ	い	た	の	な	ち	ず	し	あ	わ
お	せ	た	よ	り	に	だ	も	た	め	や
は	よ	ひ	が	ん	な	か	と	む	て	つ
で	う	て	り	ば	つ	ま	の	や	み	よ
き	き	つ	だ	あ	て	う	げ	さ	し	う
る	れ	い	う	よ	れ	き	ん	ね	い	よ

睡眠アンケート結果②



岩国中の睡眠アンケートの結果より、委員長・副委員長と3年生の保体委員で、「どうしたらみなさんの生活がより良いものになるのか」について一緒に考えたり、調べたりしました。アドバイスを掲載しているので、これを読んでみて、自分にできそうなことを是非実践してみてくださいね。



① どうしたら平日の睡眠時間が増えるだろう？



- ・寝る1時間前に激しい運動や筋トレは控える
- ・帰宅後のスケジュールを立て、昼寝をせず、早めの行動・早く寝ることを心がける
- ・スマホやゲームをやりすぎない

② どうしたらしっかりと質の良い睡眠をとることができるだろう？

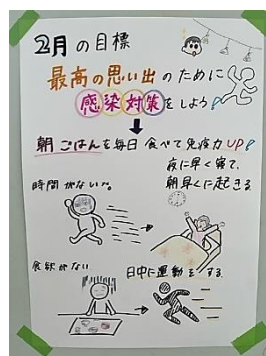
- ・寝る前にリラックスする習慣をつくる(ストレッチなど)
- ・夜更かしや、昼過ぎまでの睡眠を止め、生活習慣を整える
- ・寝る前にスマホやゲームをしないようにする(ブルーライトの効果で寝つきが悪くなるから)
- ・朝起きたら日光を浴びる(体内時計を整えるため)
- ・適度に運動をする



③ 毎日、朝ごはんを食べる生徒が増えるためにはどうしたらよいだろう？



- ・早寝早起きを心がけ、朝の時間にゆとりをもつ
- ・次の日の朝ごはんを楽しみにして過ごす
- ・家族と一緒に、「朝ごはんを食べること」を意識する



みんなに朝ごはんを意識してほしい！という思いで、保体委員長・副委員長でポスターを作成しました！
各学年廊下に掲示しているので是非見てくださいね♪