ほけんだより 11月

岩国市立美和中学校
保健室

朝晩の冷え込みが厳しくなり、冬の訪れを感じる季節になりました。気温が下がると、体調を崩しやすくなります。今月は駅伝大会など体を動かす機会もあります。毎日の生活習慣を整え、感染症を予防しながら元気に過ごしましょう。

● 今月は駅伝大会が予定されています。

大会当日に気持ちよく参加できるように毎日の体調管理を大切にしよう！
駅伝に向けた体づくりのポイント☝
- 睡眠をしっかりとる。（疲れを回復させ、次の日に備えよう。）
- 朝ごはんをしっかり食べる。（体を動かすためにエネルギーを補給しよう。）
- 水分補給を忘れない。（寒いときでも汗をかきます。こまめに補給しよう。）
- 準備運動、整理運動をする。（けがの防止や疲労回復につなげよう。）

一人ひとりが自分の体調を整え、駅伝大会当日は、良いスタートが切れるように、心がけよう！！（がんばれ美和中生徒！！）

● 教室の換気を忘れずに！

寒くなると窓を閉め切りがちですが、空気を入れ替えることは、細菌やウイルスを追い出し、また教室内のこもったにおいが取れる等の感染症予防につながります。休み時間などを利用して窓を開け、教室の空気を入れ替えましょう。

コンディションを整える 換気の力

定期試験や受験が近づいてきました。実力を発揮するためにはコンディションを整えることも大切です。そのために、皆さんにぜひ意識してほしいのが「換気」。次のような効果があります。

感染症を予防する

空気中に漂うウイルスや細菌を室内から追い出し、感染リスクを減少させます。



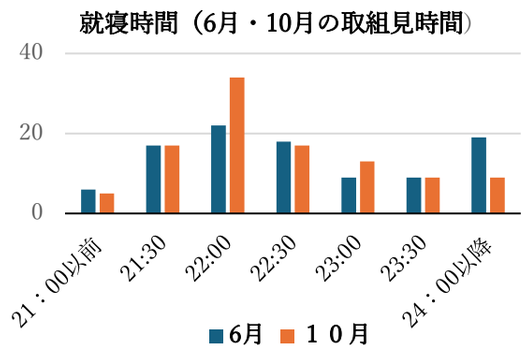
集中力を保つ

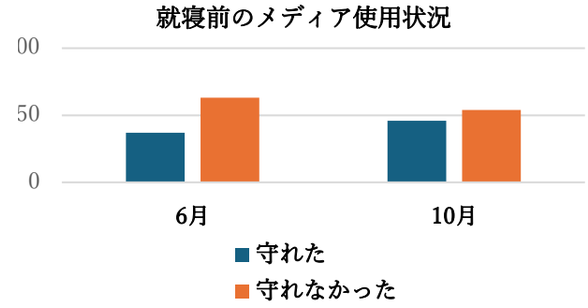
二酸化炭素が室内にたまると眠気を感じやすくなります。換気で二酸化炭素を外へ逃がしましょう。

数分間の換気で部屋の空気は入れ替わります。30分に１回を目安に行い、ベストコンディションで本番に臨みましょう。

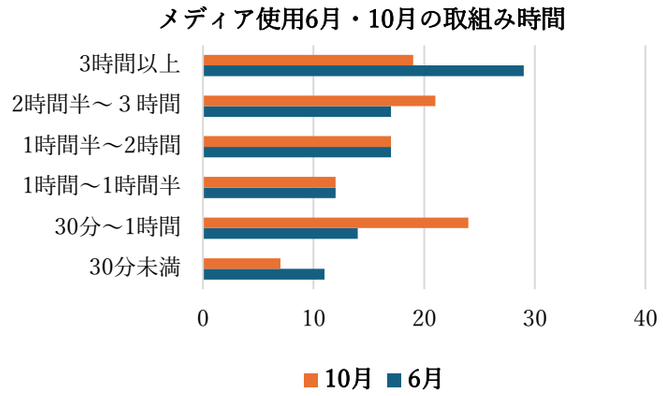


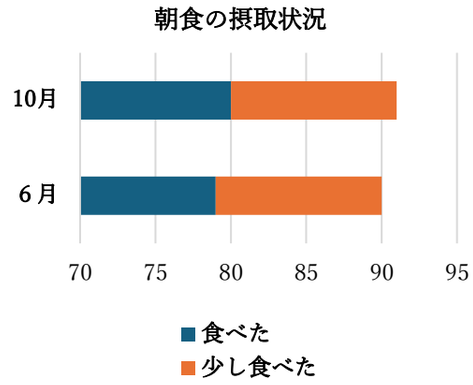
● すこやかチャレンジ結果を比べてみよう！！





６月と１０月のすこやかチャレンジの結果を比べてみると、
うれしい変化が見られました！





６月と１０月に実施した「すこやかチャレンジ」を比べた結果、
- 「就寝時間」24 時以降に寝る人が 19%から９%に減少しました。22 時に寝る人は 22%から 34%に増えていました。
- 「メディアの使用時間」３時間以上使用する人が 29%から 19%に減少しました。
- 「就寝前のメディア使用」寝る前のメディア使用の約束を守れた人は 37%から 46%に増加しました。
- 「朝食」朝食を食べた人は 79%から 80%に増えていました。朝食を食べる習慣が定着している様子がうかがえます。

このように、生活習慣に少しずつよい変化が見られています。一方でまだ、改善できるところもあります。健康な体と心をつくるためには、毎月の生活習慣が大切です。今回のチャレンジで、できたことはこれからも続け、もう少し頑張りたいことは、できることから取り組んで行きましょう。次回は２月に実施予定です。２月にはさらによい結果につながるよう、健康的な生活をめざしましょう。