



令和7年12月1日（月）
学校組合立三豊中学校

1年の締めくくりが近づいてきました！！

やり残していることはありませんか？



12月になり、日ごとに寒さが厳しくなってきました。いよいよ今年も残り1ヶ月となりましたが、やり残したことはありませんか？中学生の3年間は、これからの自分自身の大切な土台となります。その土台は、学力、体力、精神力、自尊感情…いろいろな力で作り上げるものです。

3年生にとっては残り少ない中学生生活です。今の自分としっかり向き合い、自分の進路を確定させるため前向きに取り組みましょう。1・2年生も部活動や勉強にしっかり取り組み、1年後、2年後に自分の目標である進路を手に入れられるように、強い心と身体を作り上げましょう。

主食・主菜・副菜のそろった朝食で、身体の中からぽっかぽか

みなさん、主食・主菜・副菜がそろった朝食を食われていますか。身体や脳が活発にはたらくためには、ご飯などからとれるブドウ糖だけでなく、豆類などからとれる必須アミノ酸が大切です。そして、野菜を使った副菜は、糖の吸収を穏やかにし、持続させます。菓子パンやご飯だけという食事ではなく、バランスのよい朝食を食べましょう。

特に冬の寒い朝は、いつまでも布団にこもらず、早起きをして、朝食で身体を温める食物をしっかり食べて、身体の中から温かく過ごしてください。

○ 身体を温める効果のある食品

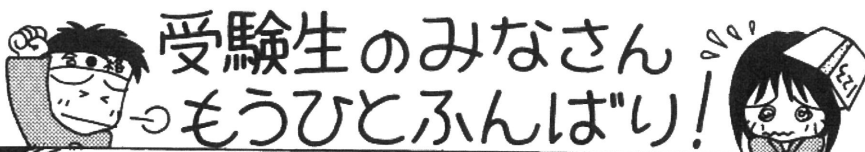
- ・ ダイコン、ゴボウ、ニンジンなどの根菜類
- ・ 白菜、かぶ、小松菜、春菊、カリフラワーなどの冬に旬を迎える野菜
- ・ しょうが、トウガラシ、ニンニク、ネギ、ニラなどの香りの強い野菜



△ 身体を冷やす食品

- ・ トマト、レタス、きゅうり、ナスなどの夏野菜

※ 冷たい食べ物や飲み物は胃に負担をかけます。冷えやすい人は注意しましょう。



あせり・緊張・ストレスに
負けないで！！

睡眠時間は
しっかりと確保して！

睡眠不足は
集中力・記憶力の敵！

受験のことを考えると、なかなか眠れませんが、部屋を暗くして横になる時間を確保しましょう。



夜型から→朝型へ

遅くても本番2週間前には、当日のスケジュールに合わせた生活に切りかえましょう。

脳が活発に働き出すのは起床後3時間くらい…試験が9時からだとすると…？



不調のときは
あせらず休養を

体調の悪い時は無理をしても悪化するだけだし、集中できない時はホッとひと息も大切です…。



12月の保健目標 かぜに負けない身体づくりをしよう

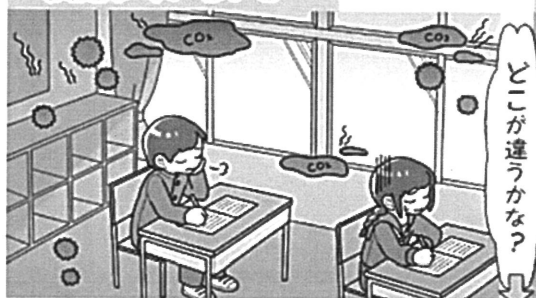


12月に入り、冷え込みが厳しくなってきました。冷たく乾燥した空気は、細菌やウイルスが好む環境です。また、今年は新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、マイコプラズマ感染症等様々な感染症が流行しています。体調を崩さず元気に冬を過ごすためには、生活習慣だけでなく環境も整える必要があります。

教室の換気はできていますか？

みんなの教室
きれいな空気

換気していないと...



換気していると...



ココが違うよ！

二酸化炭素

換気をしていないと、二酸化炭素が増えて酸素不足に。頭がぼーっとしたり、頭痛の原因にも。

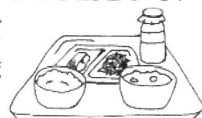


ウイルスや細菌

換気をしないと、ウイルスや細菌はずっと教室にいます。かぜやインフルエンザなどにかかるリスクが高くなります。

ニオイ

汗や給食などの、いろいろなニオイが混ざって、こもってしまいます。



換気のコツ

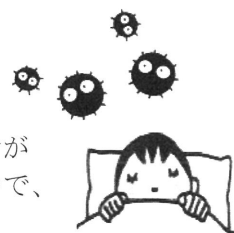
- 欄間は常に対角線上に開けよう。
- 欄間は15cm程度開けよう。
- 休み時間は出入口を大きく開けよう。



12月は、休み時間に保健委員が教室の換気を行います。出入口を大きく開けるので少し寒いかもしれませんが、みんなで協力して教室の空気をきれいに保ちましょう。

12月に流行が心配される感染症

今年は、全国的に様々な感染症が流行しています。三豊中学校でも、少しずつ感染者が増えていきます。12月はクリスマスなど楽しみにしているイベントも多いと思いますので、感染対策をして元気に過ごしましょう。



感染症	症状	登校基準
インフルエンザ	高熱、頭痛、悪寒、倦怠感、筋肉痛など。 	発症した後（発熱の翌日を1日目とする）5日を経過し、かつ解熱後2日を経過した者
新型コロナウイルス感染症	発熱、咳、倦怠感等のかぜ症状。また、下痢、頭痛、味覚嗅覚異常等の症状がみられることもある一方、無症状のまま経過することもある。	発症した後（発症の翌日を1日目とする）5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過した者 
マイコプラズマ感染症	咳、発熱、頭痛等のかぜ症状。特に咳は3～4週間持続する場合もある。	症状が改善し、全身症状の良い者

その他、感染性胃腸炎も冬に流行しやすい感染症です。これらの感染症は出席停止となりますので、もしも診断された場合には学校までご連絡ください。（三豊中学校：0875 - 63 - 3028）