

# ほけんだより



令和4年12月1日(木)  
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、自分の進路確定に向かって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に向かえるように、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。



## 受験生のみなさん もうひとふんばり!

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...?

6ジグジー!

**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だけでなくインフルエンザの流行も心配です。体調を崩さず元気に冬を過ごすためには、環境と生活習慣の両方を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。

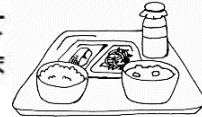


### ウイルスや細菌

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。

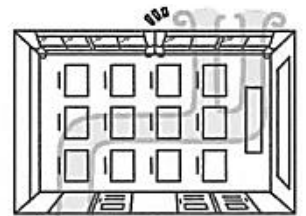
### ニオイ

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、教室に二酸化炭素濃度測定器を設置します。二酸化炭素の濃度が1500ppmを超えないように、みんなで意識して教室の空気をきれいに保ちましょう。

## 生活習慣は整っていますか？



### よい生活習慣で過ごすAさん

- 6時起床、朝食を食べて7時30分に登校する。
- 常にマスクを着用し、清潔なハンカチとティッシュも持っている。
- 体育の後、給食前には手洗い・うがいをする。
- こまめに手指消毒ができる。
- 好き嫌いせず、牛乳、緑黄色野菜もしっかり食べる。
- 毎日、適度な運動をしている。
- 毎食後、歯みがきをする。
- 帰宅後は、家着に着替えて過ごす。
- 毎晩入浴する。
- 毎日23時までには就寝する。



### 自分にあまいBさん

- 7時30分起床、朝食を食べる時間はないので制服に着替えて、あわてて登校する。
- めんどくだし冷たいので、手洗いはしない。
- マスクは嫌いだからつけない。
- 食事は、好きなものだけ食べる。
- 食後の歯みがきはしない。
- まっすぐ帰宅せずに、寒い中、友達と立ち話をする。
- 入浴はめんどくなので、夜中や朝にシャワーを浴びることが多い。
- ゲームを始めるとやめられない。
- 夜は遅くまで、友達とLINEをしている。



どちらの生活習慣が良いかは、分かっていると思います。自分に厳しく、より良い生活習慣で過ごし、体調管理のできる人になりましょう。大切なのは、良い生活習慣を長く続けていくことです。