



ほけんだより 1月号

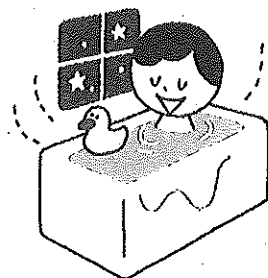
名古屋市立一色中学校 保健室 令和7年1月

* 今月の保健目標 * 「寒さに負けない体をつくろう」

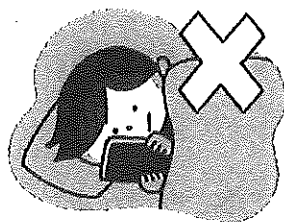
冬休み中は病気やけがもなく元気に過ごせたでしょうか。3学期も心と体の健康に気をつけて学校生活を送りましょう。

冬休みの間に生活リズムが乱れてしまった人もいるのでは？質のよい睡眠をとって、体を整えましょう。

質のよい睡眠をとるためのオススメ生活習慣



寝る2～3時間前にお風呂にゆったりとつかる



寝る前にスマホやタブレットを使わないようにする



昼間、少し汗ばむくらいの適度な運動をしておく

ネット・ゲームに没頭して生活リズムが乱れて朝起きられない、ネット・ゲームのために食事時間を削る、高額課金をしてしまう、使用制限をされ言動が暴力的になるなど、生活や健康に支障を来す状態を「ゲーム障害」といいます。ゲーム障害はWHO（世界保健機関）が認定した精神疾患で依存症の一つです。依存症とは本人が「やめたい」と思っているのに「やめられない」状態をいいます。

ネット・ゲーム依存にならないように、家族とルールを決めて使用しましょう。



腸内環境、整っていますか？

腸内環境の乱れは、免疫機能の低下につながります。感染症などにもかかりやすくなりますので注意しましょう！



腸内環境を整えるには



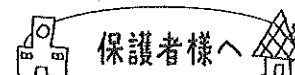
【食事面】

バランスの良い食事を心がける。とくに発酵食品や食物繊維の多い食品をとるとよい。



【生活習慣面】

適度な運動、十分な睡眠、ストレスの解消などによって自律神経のバランスが崩れないようにする。



保護者様へ

1月29日に学校保健安全委員会を開催します

学校保健安全委員会とは、学校医（内科・耳鼻咽喉科・眼科・歯科）と学校薬剤師、代表の保護者、学校職員で学校や地域の保健・安全について話し合う会です。学校医等への質問等があれば受け付けますので、下に記入していただき、お子様に持たせてください。生徒のみなさんからの質問もお待ちしています。学校医等から回答をいただいた後、他の報告事項とあわせて次号のほけんだより等に掲載します。

きりとり

学校医（内・耳・眼・歯）・薬剤師 への質問

〇を付けてください。

質問内容

きりとり

お名前【

】

一色中の

安心・安全を考える

*** 今月の安全目標 * 「地域の安全を考えよう」**

交通事故や不審者の出没など、なにかと危険が多い中川区。まずは学区内の安全について考えてみましょう。



登下校のルール・マナー

1 8時20分までに門を通過しよう

余裕を持って登校しましょう。遅刻しそう!!と焦ると、信号を無視してしまったり、近道をしようとして横断歩道のない道路を渡ってしまったりして、事故にあうことも。

2 横断歩道は要注意

最近では歩行者の姿を見ると、止まってくれるドライバーが増えました。しかし、歩行者に気付かずに通過していくドライバーもいます。自動車の動きをよく見て、横断歩道を渡りましょう。

3 登下校は徒歩で

学校へは歩いて来ましょう。自転車での登下校はしてはいけません。

4 下校時はなるべく大勢で

暗い時間に一人で下校していると、事件に巻き込まれる危険性が高まります。近所の友人と一緒に帰るようにしましょう。

5 家の人へ予定の連絡を

下校時間を過ぎて帰宅しないと、家の方が心配されます。部活動や委員会活動で遅くなる日は連絡をしておきましょう。



もしも

不審な人に出会ったら・・・

近年、全国各地で子どもが性犯罪や連れ去りの被害にあうケースが後を絶ちません。

もしも不審な人に声をかけられたり、体を触られそうになったりと危険を感じたときには、こども110番の家に駆け込みましょう。

こども110番の家とは、みなさんが困っているときに助けてくれる家やお店のことで、右のような看板が設置されています。通学路にいくつか設置されているので確認してみてください。緊急だと思ったときは、こども110番の家でなくても、近くの大人に助けを求めたり、お店に入ったりして安全を確保することが大切です。



こども

110番

の家

あいちゃん
けいさつ

