

すこやか

名古屋市立豊国中学校 保健だより

令和4年度 12月号



暑かった9月から寒い12月へと季節も移り変わりました。体育競技会、合唱コンクール、様々な学年行事、盛りだくさんの2学期もいよいよ終わりとなります。

一年を思い返し、やり残したことはないか、来年の目標を考えつつ、新しい年を迎えましょう。

あなたの
ウイルス
防御力
どれくらい??

家で



- ① 朝ごはんを食べている (a. 毎日 b. ときどき c. 食べていない)
- ② 肉・魚・野菜など栄養バランスを意識している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ③ 夜は早めに寝て、ぐっすり眠っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ④ 外から帰ったら石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑤ トイレの後も石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑥ お風呂でゆっくり湯船につかっている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑦ こまめに換気している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑧ 部屋を加湿している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑨ ストレスがたまってもし上手に解消している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑩ 体調が悪いときは外出していない (a. していない b. ときどきする c. している)

外で



- ① 体を冷やさないようにしている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ② 適度に運動している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ③ ドアノブやつり革などを触った手で目・口・鼻を触っていない (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る)
- ④ 食事の前やトイレの後などに、石けんで手を洗っている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑤ 手指のアルコール消毒をしている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑥ マスクをつけている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑦ マスクの表面を触っていない (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る)
- ⑧ 人混みを避けている (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑨ ソーシャルディスタンスを意識している (a. 毎日 b. ときどき c. していない)
- ⑩ 友だちと食べ物や飲み物をシェアしていない (a. していない b. ときどきする c. よくする)



採点してみよう!

a...5点 b...3点 c...0点





合計点

/100点



a () 個 × 5点 = _____
 b () 個 × 3点 = _____
 c () 個 × 0点 = _____

あなたは何点でしたか?
結果は裏面へ

<p>鉄壁の防御力!</p> <p>81~100点</p> <p>素晴らしいです! この調子で、ウイルスに負けない健康な毎日をご過ごしてください。</p> 	<p>スキだらけの防御力</p> <p>31~60点</p> <p>もう少しがんばろう! 毎日の心がけて、自分の体を守れるということを忘れないで。</p> 	<p>健康な生活を送るために何をすればよいのか、分かっていても、なかなか実行に移せない人も多いのではないのでしょうか。</p> <p>ウイルスに負けない生活を意識しましょう!</p>
<p>なかなかの防御力</p> <p>61~80点</p> <p>惜しい! あと少しがんばれば、防御力はグリーンとアップします。レッツチャレンジ!</p> 	<p>よわよわの防御力</p> <p>0~30点</p> <p>心配です。体調は悪くありませんか? ウイルスに負けない生活習慣に変えていきましょう。</p> 	

冬休みもやる気スイッチオン!!

保健室で話をしていると、やらなければいけないことがあるのに、なかなかやる気が起きない・・・という人がいます。みなさんはどうですか?



なかなかやる気がでない時は、脳をだまして（錯覚させて）やる気スイッチをオンにしましょう。自分の好きな方法で、スイッチオンしたら、とにかく運動や勉強を始めることが大事です。

一度始めてしまえば、その刺激でやる気がどんどん湧いてくるはず。

ぜひ、試してみてください!

自分のやる気スイッチを見つけるポイントは・・・

- ① 鏡をみて「大丈夫」と笑顔を作る!!
- ② 姿勢をピンと正して、シャキッとしたポーズを決める。
- ③ 元気に体を動かす（体をゆする、踊る）
- ④ やる気がでる「テーマ曲」を決める。
- ⑤ エナジーブレス（深呼吸）をする。

質の良い睡眠 ~perfect sleep~

後期保健委員会では、豊国中のみなさんに質の良い睡眠を意識してほしいとアンケートを実施しました。また、動画や保健委員会だよりの作成を通じて情報発信をしたり、12月5日~9日まで睡眠チェック活動を実施したりしました。

「寝る前にスマホを見ない」「何時までにやることを終わらせる」「何時間睡眠をとる」と、各自で目標をたてたことで、質の良い睡眠をとるために多くの人が意識をして、行動できたと思います。

生活リズムが崩れやすい冬休みも、質の良い睡眠をとってくださいね。

睡眠で大切な4つのポイント

ベストな睡眠時間を 知ろう

★ 長 く眠ればオールOK! ...というわけではありません。睡眠時間は「8時間」が目安ですが、個人差があります。「昼間に眠くならない」のがベストな睡眠時間です。

体内時計を 意識しよう

★ 夜 ふかしも、朝遅くまで寝ているのも、体内時計を狂わせます。大切なのは、朝起きてすぐに太陽光を浴びること。体内時計がリセットされ、約14時間後に自然と眠くなります。

昼寝を 取り入れよう

★ 昼 間に眠くなるのは睡眠不足のサイン。短時間の昼寝は眠気を解消し、体や脳をリフレッシュさせます。集中できない時などは、思い切って昼寝してみるといいかも。

いつもと違う睡眠には 要注意!

★ い びきはうまく呼吸できていないサインで、病気が隠れている可能性も。他にも、熟睡感がない、寝つけないなど、いつもと違う状態が続いていれば、早めに病院で相談しましょう。