

健康第一 三中

冬休み号

三川内中学校



いよいよ冬休みがやってきます。みなさんにとってどんな後期前半でしたか？みんなで協力し歌声を合わせた合唱コンクール・工夫を凝らした授業参観でのトライやる発表など、いろいろな行事がありました。年度当初の皆さんとくらべると様々な行事をとおして、身体的にも精神的にも成長したように感じます。

さあ、年が明けると学年最後の後期後半に向けてスタートです。そのためにも健康管理に心掛け、心も身体も健やかな冬休みを過ごしましょう。

冬休みの目標

**規則正しい生活をしよう
感染症の予防につとめよう**



心身の健康の基本は～早寝・早起き・しっかり朝ごはん！～

●早寝・早起き

人は目覚まし時計がなくても、同じ時間に目がさめ、お腹がすき、眠くなります。この自然なリズムを**体内時計**といいます。これは、人がこの世に誕生してから、体の中に備わっている自然のリズムです。（脳の視床下部で1日のリズムを“コントロール”しています。）朝日が差ししてくると目がさめ、日没には身体を休める為に眠たくなるようになっていきます。このリズムどおりだと、体に無理なく健康な生活を送ることができます。（夜遅くまで起きている・朝寝坊をする・食事を3食摂らない事は『体内時計』を自分で狂わせていることになります。）



特に、最近はLINEやゲーム・YouTubeなどのSNSの影響により、常に手元にスマホ・タブレットを持っていないと落ち着かない中学生や、ゲームなどにはまってしまい、それ以外のことが手につかなくなる中学生などが増加しているそうです（『ネット依存』・『ゲーム障害』という病気の発病）。そして、その為に就寝時間が遅くなったり、睡眠時間が足りなくなったりして学校生活全般に支障をきたしている生徒が増えている、という報告があります。スマホ・タブレット・ゲーム機は便利な伝達ツールでも、使い方を誤ると健康や学習・友人関係に支障をきたす恐れがあります。正しく使用してください。

また、睡眠の質としては、11時から2時までに睡眠状態にあることが重要なようです。（睡眠のゴールデンタイム！）その間に寝ることが、成長ホルモンの分泌を盛んにします。

背を伸ばしたい生徒諸君！寝ている間に背は伸びる！夜更かしは良くありません。早寝・早起きを心掛けましょう。

★本来、体に備わっている自然のリズムで、規則正しい生活をする事が大切です。

●しっかり朝ごはん

ご飯だけ・パンだけの単品食ではなく、好き嫌がなくいろいろな食材を摂ることが大切です！特に朝食は、ご飯だけ・パンだけでなく、具がたくさん入っている



みそ汁・果物・納豆などバランス良く摂りましょう。

また、自分で準備できるものは自分で用意して食べましょう。前夜の残りのおかずを上手に利用するのもいいですね。

●運動をする

60兆といわれる身体の細胞には、いつもほどよい刺激を与える必要があります。自分に適した運動を毎日継続的にする事が大切です。特に、ウォーキング（歩くこと）やストレッチは、いつでも・どこでも・1人でも簡単にできる運動です。休みの間は、運動不足になりがちなので、ゴロゴロしていないで、意識をして体を動かすようにしましょう！

そして、運動した後は感染症予防の為に石鹸を使用しての手洗い・うがいをしましょう。

●疾病の治療



治療すべき疾病のある人は、この機会にぜひ受診しましょう。

特に、う歯や歯肉炎はそのままにしておくと、ひどくなるばかりです。

三川内中の生徒の実態としては、口の中が良好な状態の生徒が多いのですが、治療が必要な数名の生徒は未治療の状況が続いています。う歯は自然治癒しません。そのまま放置していると、どんどん悪化して治療も長引きますので、未治療の生徒は早急に治療をしてください。う歯のない人も、生活のリズムが崩れると歯みがきをさぼりがちになって、口の中の状態が悪くなるので注意しましょう。食べたら磨く！を心掛け、習慣化しましょう。

また、視力低下の生徒・姿勢の悪い生徒も増えています。学習・運動能力向上の基本は健康な身体があつてこそ。時間をつくって、受診しましょう。

●家の仕事を自主的にやりましょう！



特に年末は大掃除などで忙しくなります。家族の一員として自分ができることは自主的にやりましょう。1年の埃を落として、新たな気持ちで新年を迎えましょう。

また、食事の際は親任せにしないで自分で料理したり、食器の用意や片付けをしたりと積極的に動きましょう。

風邪・感染症の予防につとめよう

『風邪は万病のもと』又、新型コロナウイルス感染症の予防のため、うつらない・うつさない・かかったら早く治す、を心掛け、この冬を元気に乗りきりましょう！特に今シーズンは感染症（新しいウイルス株も発生しています）に要注意です。こまめな換気・「3密」の回避（密集、密接、密閉）に留意して健康に過ごしましょう。特に3年生は受験を控えていますので、注意が必要です。（インフルエンザに関してはワクチンの接種が有効です。受験生の心構えとしてワクチン接種は積極的に受けることをお勧めします。接種についての詳細はかかりつけ医にご相談ください。）

- 偏食をせず何でも食べて、からだの抵抗力をつけておきましょう。
- うがい・手洗い・朝からの検温は生活習慣にしましょう。又、感染症予防の為、外出する際には必ずマスクを着用（咳エチケット）しましょう。
- 体調がいつもと違うな、と思ったら無理をしないで早めに身体を休め、体力を消耗ないようにしましょう。
- 感染予防のため、人ごみは避けましょう（映画館・デパート・船・バス・列車など）

