

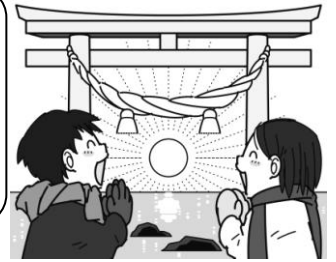
# ひだまり

滑川市立滑川中学校 保健室

保健日より 1月号

明けましておめでとうございます。新しい年になり、気持ちを一新。新たな目標に向かって一歩一歩前に進む準備は整いましたか？今年も皆さんが、心身ともに健康に過ごせるよう、保健室でも支援していきますので、どうぞよろしくお祈りします。

さて、小寒の1月6日から立春の2月4日の前日までの約1カ月のことを寒中といい、1年間の中でも最も寒さの厳しい時期となります。風邪やインフルエンザの流行もピークを迎えます。体調管理に一層気をつけましょう。



## 冬休み明け よくある健康トラブル解決法

朝、起きられない

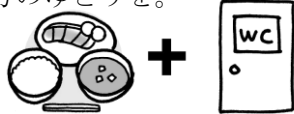
便秘

やる気が出ない

今日は、昨日より 30分早く寝ましょう。



朝食とトイレタイムのために毎朝 15分のゆとりを。



「なりたい自分」を思い浮かべて今日の目標を立てよう！



## 冬の寒さを賢く乗り切る！

本格的な冬になり、寒さ対策をしていると思います。快適にそして、節電にも注目して、この冬を乗り切る工夫を紹介します。ぜひ、自分の生活に取り入れて体にも地球にも優しく冬を乗り切りましょう！

### 冬電節電にチャレンジ!!

▼ 体感温度を左右する5つのカギ ▼

▼ こんな工夫も ▼

温度

快適な室温：20℃

室温が10℃以下になると、手足の先が冷たく感じます。



湿度

快適な湿度：50～60%

同じ室温でも、湿度が低いと寒く感じます。

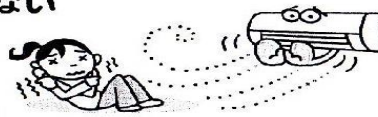


植物にも加湿効果があります。

風

直接からだに当てない

温風でも、風に当たり続けると、寒く感じる場合があります。



服装

プラス1枚で暖かく



カーディガン +2.2℃



ひざかけ +2.5℃



ソックス +0.6℃

状況

動いたほうが暖かい



軽いストレッチ



階段の昇り降り

暖房

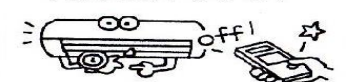
必要なとき・

必要な部屋だけ

●ホットカーペットは、人のいる側だけ暖める。



●出かける前、寝る前は、早めにスイッチOFF



トイレ

低めの温度設定で

●便座・温水は

「低」に設定。

●ふたを閉める。



飲食

温かいもので中からホットに



寒さをがまんしすぎて、かぜをひかないように!!

参考：省エネルギーセンター「家庭の省エネ大事典」／文部科学省「[改訂版] 学校環境衛生管理マニュアル」

風邪をひいている人はマスクをして、周りの人にうつさないような努力を！予防にもマスクは効果がありますよ！（上気道の湿度を保つ、汚染された手指で鼻などを触るのを防ぐ等）

# 第2回 朝食調査の結果をお知らせします！

11月に2回目となる朝食調査を実施しました。昨年度に引き続き、朝食のバランスを整えることを目標に活動してきましたが、改善傾向の項目もいくつか見られました！生徒の一人一人が自分の生活をより良いものにしようと努力した結果だと思えます。これらの努力を自分のために続けて行ってほしいと思えます。

## <第2回 朝食調査 結果>

5月 全校結果				
	1年	2年	3年	全体
実施人数	222	228	201	651
平均点	71.4	70.5	66.6	69.6
欠食者数	1	6	6	13
摂取率	99.5%	97.4%	97.0%	98.0%

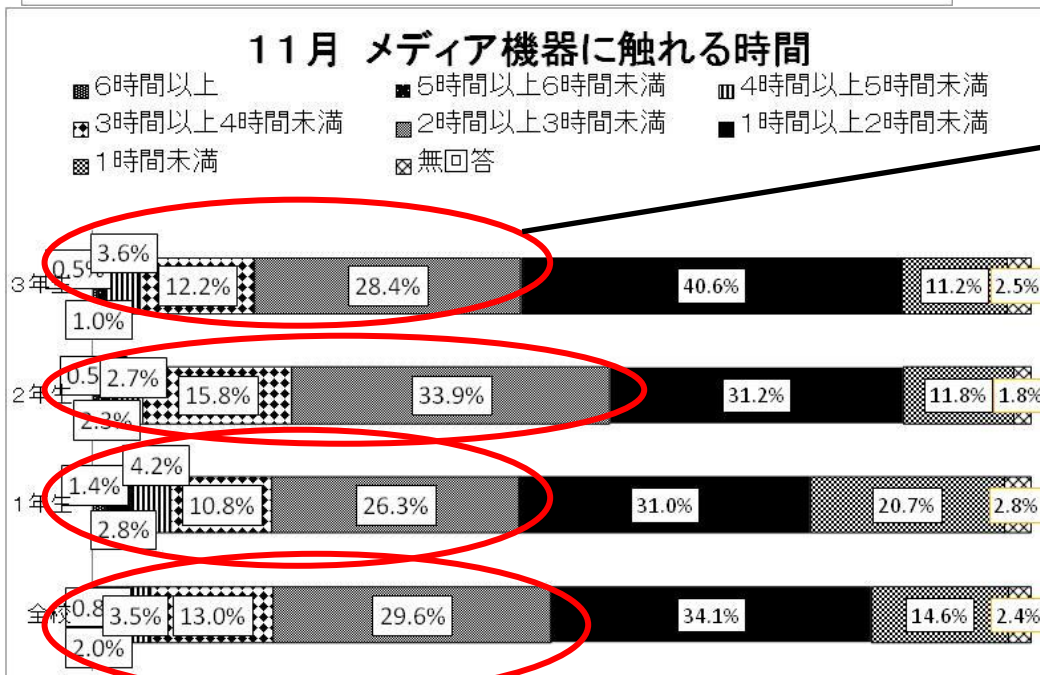
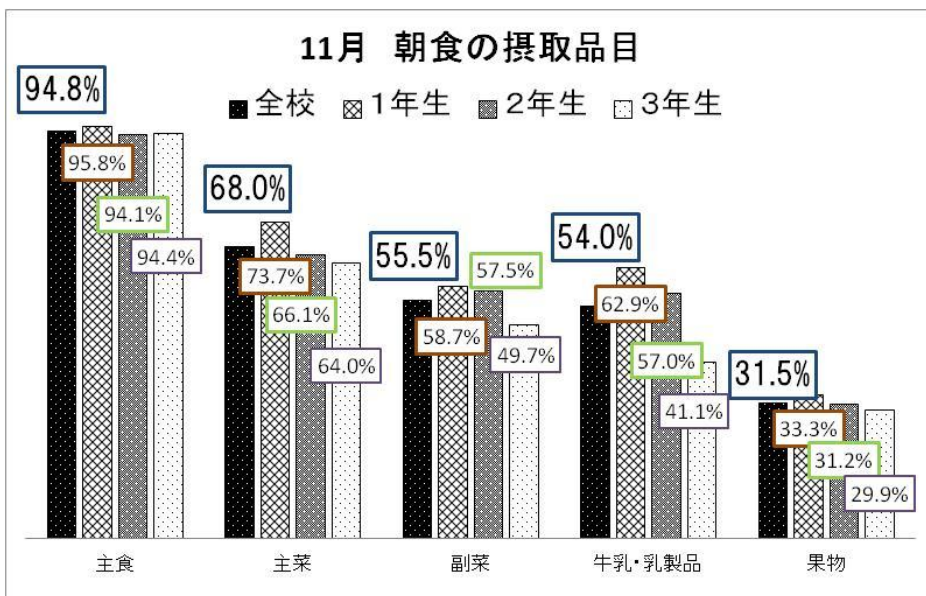
1学期の朝食調査に比べて、平均点はわずかに増加しました。摂取率は98.1%と高率を維持しています。ご家庭の協力があるからこそだと思います。子供たちの健やかな成長のため、ありがとうございます！

11月 全校結果				
	1年	2年	3年	全体
実施人数	213	221	197	631
平均点	73.6	72.5	66.8	71.1
欠食者数	4	2	6	12
摂取率	98.1%	99.1%	97.0%	98.1%

1年生を中心に生活習慣の改善に向けて生活が変化してきているようです！

主食については摂取率が減少しましたが、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物においては増加しました。特に、1年生ではそれらの項目が10%程度ずつ増加しました。2年生はほとんどの項目であまり変化がありませんでしたが、牛乳・乳製品は10%程度の増加が見られました。3年生においては主菜と副菜においてわずかな増加が見られました。

また、汁物を摂らない生徒が多数いることが分かりました。インスタントでも良いので汁物を摂り、冬（3学期）に向けて、内部から体を温めてほしいです。



メディアとの付き合い方も、意識できるようになったようです

「1日に2時間以上メディア機器に触れる生徒」の割合が1学期は56.6%だったものが、48.9%に減少しました。学年別に見ると、3年生では51.2%が44.7%に、2年生では63.7%から55.2%に、1年生では54.7%から45.5%にと、いずれの学年においても大幅に減少しました。これからも、自分でメディア機器の利用時間を決めて、生活を律してほしいです。