

# ほけんだより 1月

市川市立第四中学校 保健室

新しい年がスタートしました。今年も、みなさんが、心も体も元気に学校生活を送れるように、保健活動を行ってきたいと思います。今年も、どうぞよろしくお願いいたします。

能登半島地震で被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。また、インフラの復旧や学校再開に向けて支援していただいている皆様に心より感謝を申し上げます。私も何もできないもどかしい気持ちで過ごしていますが、私たちは「先のことより今できることをやる」ことが別の形での支えになるのだと思います。まずは、健康に過ごせるよう生活リズムを整えていきましょう。



## 朝ごはんはとても大切

勉強をがんばる子供たちをしっかりとサポートするために心がけたいのが、朝ごはんを食べる習慣作り。朝ごはんを食べるとこんないいことがあります。

その1：体のリズムを整えられる

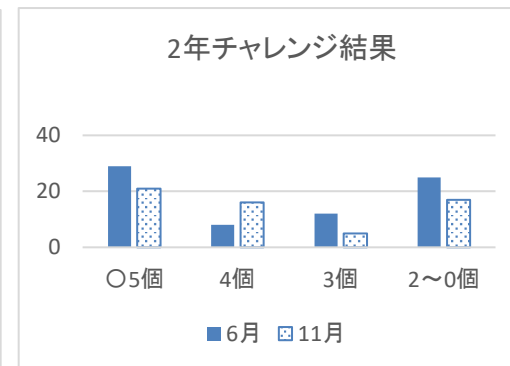
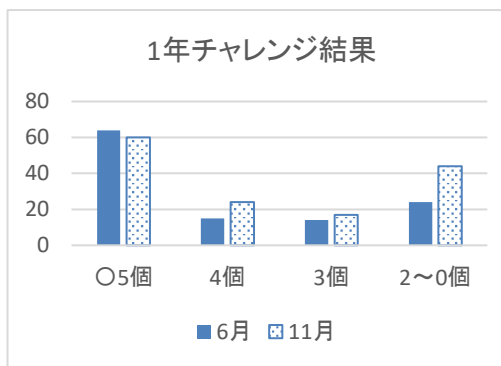
その2：やる気と集中力が高まる

その3：脳にエネルギーを補給できる など…



☆パンやごはんなどの炭水化物は、脳のエネルギーをすばやく補えるのでおすすめです！

## アウトメディアにチャレンジ結果



6月と9月に行ったチャレンジの成功した(〇)数です。1年生は6月より11月の方がチャレンジが成功した数が増えています。令和3年度に市川市の中学校7校(四中含む)で行なったチャレンジ前とチャレンジ後の睡眠に関するアンケートの結果、チャレンジをした生徒はチャレンジをしていない生徒より睡眠不足感や寝つき、寝起きなどの睡眠問題の軽減が見込めると考えられる結果が出ています。(令和6年7月以降に結果の詳細をお知らせします)  
**チャレンジが成功しなくてもよいので、とりあえずチャレンジしてみることが大切**です。

次回は2月13日~2月19日の土日・祝日を除く平日の5日間です。おうちの方といっしょにチャレンジしてみてください。

『眠ることは勉強のうち』眠っている間に、脳は知らず知らずのうちに復習をして、情報を整理しています。



## 寒い季節ほど換気はしっかりと!!

○ 適切な換気方法 ○

目安は1~2時間に1回

5分程度の換気



体感温度は個人差があります。寒さ対策も各自で行いましょう。インフルエンザBにもご注意ください!!

換気



対角線上の窓やドアを開けるといいよ!

寒い季節こそ  
しっかりと!!

手洗い



石けんを使って  
すすみすまで!

手洗いで  
感染症予防



ふきとるまでが  
ただし手あらい

## 生活習慣で免疫細胞がパワーアップ!!

食事



3食栄養バランスの良い食事が基本です。腸内には免疫細胞が多く集まっているので、腸内環境を整えるのも効果的。

睡眠



免疫機能を正常に保つためにも、睡眠は不可欠。生活リズムを整え、質の良い睡眠をとれるようにしましょう。

笑う



笑うとナチュラルキラー細胞が活性化するといわれます。友だちと話したり、好きなことをする時間を作りましょう。

まずは体内に  
ウイルスを  
入れないことが大切!

手洗い、マスクの着用、人混みを避けるなど、ウイルスを体の中に入れない行動を心がけましょう。

