

# ほけんだより

がつごう  
11月号



R3. 11  
おおすちゅうがっこう  
大洲中学校  
やかんがっこう  
夜間学級

## 11月の保健目標

November's Health Goal 11月的健康目标



生活習慣を見直そう

Let's review your lifestyle.  
让我们回顾一下你的生活方式。



朝・夕の冷え込みが厳しくなってきました。寒くなると、空気も乾燥してくるので、風邪の菌やウイルスが活発になり、体調を崩す人が多くなります。引き続き、マスクの着用、手洗い、規則正しい生活を続けていきましょう。

## 生徒の皆さんにインタビュー！！生活習慣が乱れていませんか？

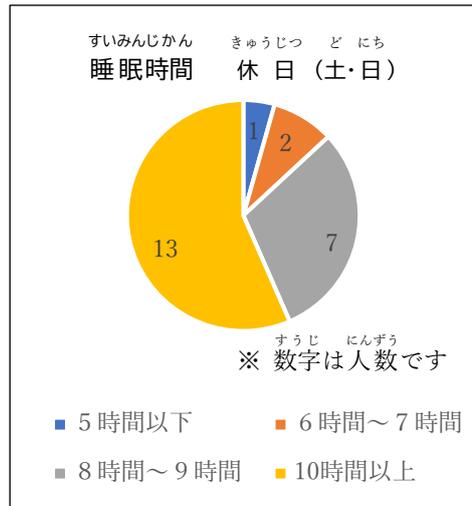
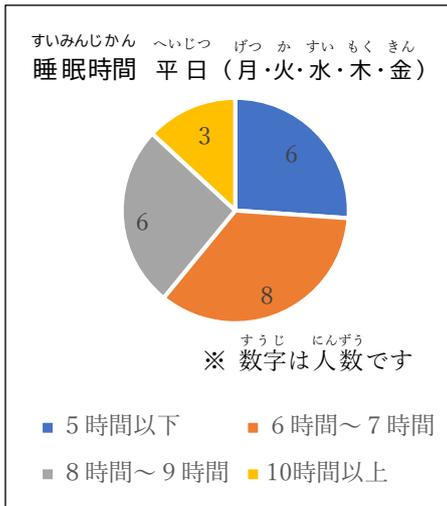
We asked you how your daily life is going! Do you have a disordered lifestyle?

我们问你，你的日常生活是如何进行的 / 你有不和谐的生活方式吗？

### 睡眠編

sleep 睡眠

結果は以下の通りになりました！ The results were as follows! 结果如下！



年齢 Age 年齢	望ましい睡眠時間 Desirable sleep time 理想的睡眠時間
14歳~17歳	8時間~10時間
18歳~25歳	7時間~9時間
26歳~64歳	7時間~9時間

Sleep Health 2015; 1:40-43 引用

## 質のよい睡眠をとるポイント The point for getting a good night's sleep 一夜好眠的关键

・ゲームやテレビの画面をみる時間を工夫する Device time for watching TV and playing games! 花更多时间打游戏和看电视

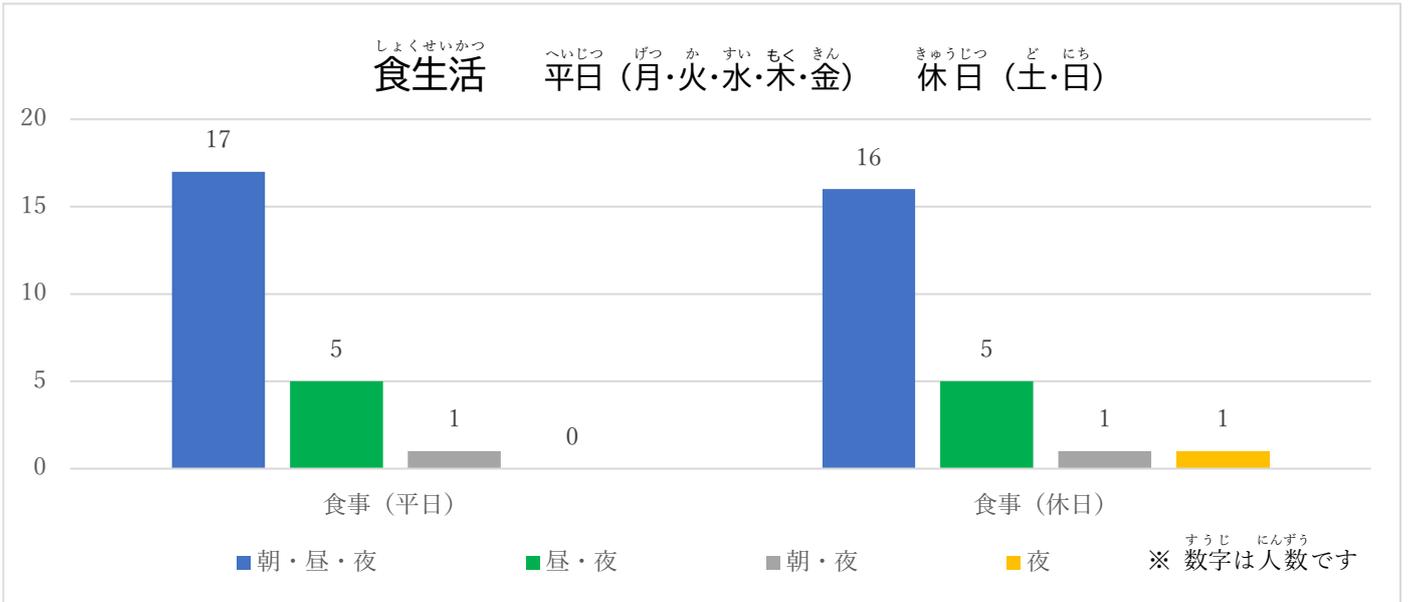
スマホやテレビからでるブルーライトは、眠気を起こすホルモンの分泌を抑えるともいわれています。夜はやめましょう。 It is said that the blue light emitted from smartphones and TV suppresses the secretion of hormones that cause drowsiness. Don't do it at night. 据说来自电话和电视的蓝光会减少使人入睡的荷尔蒙的分泌。不要在晚上做!

・寝る前のご飯には気をつける Be careful with the meal before going to bed. 睡觉前要注意你的饮食。

胃が動いてしまい、ぐっすり眠れなくなります。早めにご飯を食べるようにしてみましょう。

Your stomach moves and you can't sleep well. Let's eat meal early.

你的胃会移动，你将无法睡好。尽量在一天中早些吃饭。



■ 朝・昼・夜 (3食食べている)  
■ 朝・夜 (2食食べている)

■ 昼・夜 (2食食べている)  
■ 夜 (1食食べている)

朝・昼・夜と3食しっかりと食べる人が多い中、毎日忙しく、朝ご飯を食べる時間がない人がいました。  
Many students eat three meals well. But some students are busy every day and don't have time to eat breakfast.  
虽然大多数人都吃一日三餐，早餐、午餐和晚餐，但有些人每天都很忙，没有时间吃早餐。

簡単に食べられるものを食べる、時間を作って食べるなど、工夫をして、健康的にすごしましょう。  
Let's try to eat something easy to eat or make time to eat and stay healthy.  
尽量保持健康，使其易于进食或抽出时间进食。



朝ごはんは、心と体を目覚めさせます！！ Breakfast awakens the mind and body! 早餐能唤醒人们的思想和身体!

・ 1日元気に活動するためのエネルギーをつくる

Make energy to be active and day long.  
它为你提供了度过一天所需的能量。

・ 体温が上がって、体の動きもスムーズになる

Body temperature rises and body movements become smoother.  
提高体温，帮助身体更顺利地运动。

・ 体中に栄養が送られることで、体全体で活動が活発になる

By delivering nutrients throughout the body, activity becomes active.  
营养被输送到整个身体，这增加了整个身体的活动。

