



ほけんだより



令和4年1月11日
船橋市立行田中学校
保 健 室

2022年が始まりましたね。みなさんはどのような冬休みを過ごしたでしょうか。

やっと落ち着いてきた新型コロナウイルスの感染状況が、冬休み明けから急激に増加しています。寒さも増して先週は雪が降り、千葉県では4年ぶりの大雪警報がでていました。大きなけがや体調を崩すことなく健康で過ごしていけるように“予防”を意識した行動を心がけていきましょう。

今年もよろしくお願いします！



今年の目標は決まりましたか…？

新年を迎え、気持ちを新たにしている人も多いのではないのでしょうか。

みなさんの今年の目標は何ですか？

適切な目標を立てることは、やる気や自信の向上につながり、モチベーション（やる気）を維持することができます。しかし、高すぎる目標は挫折に、低すぎる目標はやる気の低下につながってしまうことがあります。

自分に合った目標を決め、今年も心身ともに成長できる1年にしましょう。



自分に合った目標を立て、それを達成していくためには…

①ゴール（最終目標）を明確に！

まずは、最終的に「どのような自分になりたいのか」「どのような結果を出したいのか」を明確にしてみましょう。

②スモールステップ（小目標の達成）でゴールに向かおう！

ゴールに向かうためには、まずは小さなことから。目標を達成するためにすべきことを考えてみましょう。その中から、コツコツできることを2～3個考え、実践してみます。それができるようになってきたら次の小目標を立て、また実践をします。このように、少しずつ積み重ねていくことが大切です。



③ときどき振り返ってみることも大切！

ときどき、「今、自分はどのくらいできるようになっているのか」「今、自分がしていることは本当にゴールに向かっていているのか」などを考えてみましょう。頑張りすぎにも注意は必要です。時には休養をとることも忘れないでくださいね。

また、途中で今の方法が間違っていることに気づいても、大丈夫。小目標を修正し、再びゴールに向かいましょう。「この方法で本当にあっているのかな？」「なかなか小目標を達成できないな…」と困った時には、周りの人に相談みると、良い方法が見つかるかもしれません。

目標を紙などに書いて、いつも見える場所に掲示することも良いかもしれませんね。

今年の目標！



忙しくても、睡眠は削らないで…！！



楽しい冬休みもあっという間に終わり、3年生は受験を控えています。1・2年生も、あっという間に学年末テストを迎えることになりますね。

今までのテスト期間、「夜遅くまで勉強をしていた」「日中に仮眠をとったら眠れなくなって夜更かしをした」などなど、睡眠不足が原因の一つとなって体調不良となる生徒が多くいました。

睡眠には、①記憶の整理（脳の疲れをとり、記憶の整理をする）、②修復・成長（体の傷を修復し、体の成長を促す）、③疲労回復（体の疲れをとり、病気の回復を促す）の3つの役割があります。睡眠はがまんすれば削れるものですが、より頑張るため・体調を整えるために欠かせない大切なことです。

「良い睡眠」をとるために、3つの条件を意識して生活してみましょう。忙しい時、大変な時、つらい時こそ、適切な睡眠を…！

①睡眠の“量”

これは最も重要な条件です。中学生の理想の睡眠時間は、1日あたり8～10時間とされています。

②睡眠の“リズム・タイミング”

朝日を浴びて“体内時計”を整えないと、体調にも影響します。十分に睡眠時間を確保できるように、寝る時間を設定しましょう。

③安定した眠り…睡眠の“質”

就寝3時間前には夕食を済ませる、温かい飲み物を飲む、ぬるめのお風呂（38度のお湯に5～30分）、リラックスできる音楽を聴く等が“ぐっすり”眠るための方法として効果的です。

受験生のみなさんへ

本番に向けて 体調管理も しっかりと！

栄養バランスのよい食事を
睡眠不足に注意

手洗い・マスク・換気・加湿で感染症対策
体を動かして気分転換を

①感染症予防ポスターを掲示しました！！

みなさん、感染症予防ポスターが校内に掲示されていることに気がついたでしょうか…？12月の委員会活動として、保健委員は感染症予防ポスターを作成しました。行田中生の生活の仕方を振り返り、今一度心がけていきたい感染症予防対策について、保健委員一人一人が一生涯懸命作成してくれています。このポスターを見て、今後もみんなで感染症予防対策を徹底していきましょう。

②“NO！MITSU（密）”プロジェクトを実施します！

冬は、感染症の流行する季節です。健康に過ごしていくため、保健委員は今年も「“NO！MITSU（密）”プロジェクト」を実施し、換気の徹底を強化していきます。

換気をすることのメリットは以下の通りです。

メリット①：感染症予防

3密の中の“密閉”を防ぎ、感染症にかかるリスクを減らすことができます。

メリット②：学習環境を整える

教室内の空気を入れ替えないと二酸化炭素濃度が上昇し、頭痛や眠気、だるさ等の健康被害を引き起こす原因になります。換気はこれらの症状の予防につながるのです。

寒さが増す日々ですが、みなさんの健康を守るため、休み時間には保健委員が心を鬼にして換気を行います。みなさんも、ご理解・ご協力をお願いします！！

保健委員会の活動を紹介します！！

