

# ほけんだより 1月

令和5年1月11日  
船橋市立行田中学校  
保健室

2023年が始まりました。今年もよろしくお祈りします。  
さて、みなさんはどのような冬休みを過ごしましたか。ぜひ、保健室でも冬休みの思い出を聞かせてくださいね。

今年も、冬休み明けから新型コロナウイルスの感染者が急増しました。また、コロナだけではなく、インフルエンザの流行にも注意が必要です。手洗い・うがい、マスクの着用等基本的な感染症予防対策を徹底し、健康に過ごしていきましょう。また、丈夫で健康な体をつくるための、早寝・早起きや3食バランスの良い食事、適度な運動など、規則正しい生活も大切です。

寒さが増しているので、体を冷やさないための工夫もしてみてくださいね。



## 今年の目標を決めよう!

みなさん、今年の目標はもう決めましたか？

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。次の3つのステップで自分に合った目標を立てて実践し、今年も心身ともに成長できる1年にしましょう。

### ステップ1：ゴール(最終目標)を明確に！

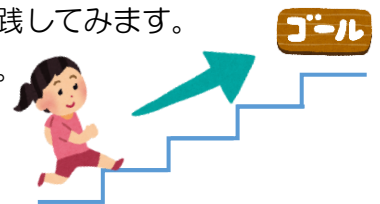
最終的に「どのような自分になりたいのか」、「どのような結果を出したいのか」を明確にしてみましょう。

### ステップ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、まずは小さな一歩から。目標を達成するためにすべきこと(小目標)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個決め、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。



### ステップ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ゴールから逸れていないか」などを考えてみましょう。もし、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、周りの人に相談してみると、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。

時には休養をとることも忘れないようにしましょう。



2023 今年の目標!



保健室から  
お願い！！

# 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。また、1・2年生もすぐに学年末テストを迎えることとなりますね。

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夜眠れなくなってしまった」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たくさんいました。

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、下記の3つを意識して生活してみましょう。

## 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  
われています。

## ②睡眠の“リズム・タイミング”

毎朝、朝日を浴びて“体内時計”を  
整えると良いです。  
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、ぬるめの入浴（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。

本番に向けて  
体調管理も  
しっかりと！

受験生の  
みなさんへ

栄養バランスの  
よい食事を

手洗い・マスク・  
換気・加湿で  
感染症対策

睡眠不足に  
注意

体を動かして  
気分転換を



忙しい時、大変な時、つらい時こそ、適切な睡眠を…！！

## 『NO！MITSU(密)プロジェクト』

今年も  
実施します！

冬の乾燥した空気は、ウイルスや細菌にとって都合の良い環境のため、感染症が流行しやすい季節です。新型コロナウイルスが流行し始めてから、行田中では冬の感染症の予防をより強化するため、保健委員会の活動として「NO！MITSU（密）プロジェクト」を実施し、教室内の換気を積極的に行っています。換気をするもののメリットは以下の通りです。

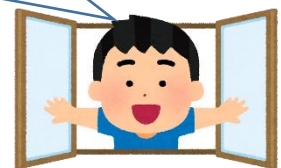
### メリット①：感染症予防

3密の中の“密閉”を防ぎ、感染症にかかるリスクを減らします。

### 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なります。

換気中(約5分間)は窓を開めない  
でね。ちょっとの我慢がみんなの  
健康を守ることにになります！



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窓を開け、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！！

また、保健委員一人一人が一生懸命作成した感染症予防のポスターを掲示しました。このポスターを見ながら今後も感染症予防に努め、健康に過ごしていきましょう。