

# ほけんだより



富岡市立北中学校  
NO. 10  
2019.1.25

新しい1年がスタートして3週間ほど過ぎました。そろそろ学校モードに切り替わってきたでしょうか。いろいろな目標を立てたかと思いますが、毎日元気に過ごすための「健康目標」も考えてみてくださいね。手洗い・うがいなど、できそうなことから始めましょう。



## インフルエンザ警報発令中

群馬県で「インフルエンザ警報」が発令されました。北中でも少しずつインフルエンザにかかる人や体調不良の人が増えてきています。また、市内の小中学校でもインフルエンザによる学級閉鎖の措置をとった学校もあります。うつらない・うつさないためにも、各自がしっかり予防をしましょう。

### こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



### 部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50~60%に。

### 部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

### 一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます



### マスクを着用

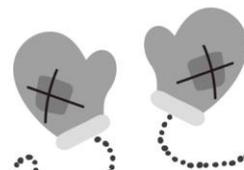
鼻やのどが潤って、感染の予防に。  
くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

### 規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。

### 人混みを避ける

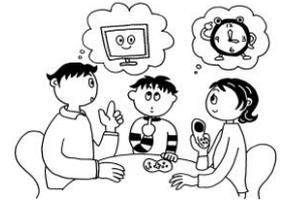
人がたくさんいると感染の確率が高くなります。



### 保護者の方へ

インフルエンザと診断された場合は、電話等で早めに学校へ連絡してください。その際、インフルエンザの型についてもお知らせください。回復して登校する際には、「治癒証明書」が必要になります。用紙は、学校に取りにきていただくか、学校ホームページよりダウンロードしていただくこととなります。よろしくお願いいたします。

# 「家族すこやか会議」のご協力 ありがとうございました



お忙しいところ、「睡眠や生活習慣」について話し合っただきありがとうございました。生活習慣を振り返る良い機会になったでしょうか。学校から帰ってきてからの時間の使い方を工夫している生徒がたくさんいて素晴らしいと思いました。勉強や部活動等で日々忙しい中学生ですが、睡眠時間が確保でき規則正しい生活が送れるよう、今後も保護者の方のご協力をお願いします。

家族すこやか会議で出された意見を抜粋してご紹介します。

## ★保健集会を聞いての自分の考えや意見

- 睡眠時間が短いと学習にも影響がでてしまうので、質・量・タイミングを意識して、良い睡眠がとれるように心がけたい。
- 寝る前に携帯をいじるのはやめようと思った。
- 自分の決めた時間に寝られるようにやることを終わらせる。
- 最近は、寝る時間が遅かったり、バラバラだったりするので、寝る時間を決めて、8～9時間は寝られるようにしたい。
- テレビの見過ぎなので、テレビの時間を減らす。

## ○できていることや工夫していること

- バラバラな時間ではなく、毎日同じ時間に寝たり起きたりできている。
- 勉強する時間がしっかりとれている。
- テレビやゲームの時間を制限内にできている。
- 勉強中はスマートフォンを自分の部屋では使わない。
- 寝る前には、スマートフォンやタブレットなどはしない。
- 朝は毎日6時に起きることができている。
- 時間があるときはお手伝いをしている。

自分に合った目標設定をしたり、友達が実践していることを参考にしたりして、良い睡眠がとれるように心がけていきましょう。

## ●直していきたいこと

- 家に帰って来てから宿題や勉強に取り組めていない。
- 寝る時間が決まっていないので決める。
- ゲームやテレビの時間が多くて、勉強時間が確保できていない。
- 帰ってすぐテレビを見てしまい、宿題ができなくて寝るのが遅くなってしまう。
- 休日は遅くまで寝ていないで、毎日決まった時間に起きる。



望ましい生活習慣を保つためには、良い睡眠が欠かせません。

\* 7時間以上の睡眠時間を確保する。

\* 就寝30分～1時間前には、テレビやスマートフォンなどは控える。

これらのことを守って、良い睡眠がとれるようにしてほしいと思います。