

# 保健だより

伊勢崎市立境西中学校  
保健室 No.9  
令和7年 1月

新しい年が始まりました。今年はどうなるか、ワクワクしますね^^  
2025年も保健室では皆さんの心と体の健康や頑張りをサポートしていきたいと思ひます。  
しっかり体調管理を行い、元気に過ごしましう。今年もよろしくお願ひします。



## 今年の健康目標は？

一年の計は元旦にあり！ さっそく、今年一年を健康に過ごせるように、目標を立てましよう。

それには、まず自分自身の生活を見直すことが大切です。今、何ができていて、何ができていないかな？ それをチェックすることから、健康生活への第一歩を始めましよう！



- 早寝早起きをする
- 運動習慣をつける
- 栄養バランスのよい食事をする  
(朝食もしっかり食べる、おやつを食べ過ぎない)
- つかれたときは、早めに休む
- 寝る直前まで、スマートフォンやパソコンを見ない



## よい睡眠、とれていますか？

次の3つの観点から、あなたの睡眠を見直してみましよう！

### 量



翌日、眠気を感じる場合は、睡眠時間が足りていません。  
個人差はありますが、中高生では8～10時間の確保が推奨されています。  
(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド」より)

### 質



やっている人は多そうですが、寝る直前までスマホを見るのは睡眠の質を下げる原因になります。量(睡眠時間)が不足することにもつながるので絶対にやめましよう。

### リズム



睡眠と覚醒のリズムは体内時計によって調節されています。このリズムが乱れないよう朝起きたら日の光を浴びる、朝食をきちんと食べるなどして体内時計を整えることが大切です。

# 感染症

# みんなで協力して 流行を防ぎましょう



✓  
バランスの  
とれた食事

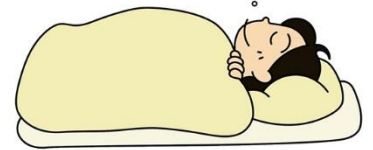


✓  
適度な  
運動



✓  
予防接種

✓  
十分な睡眠



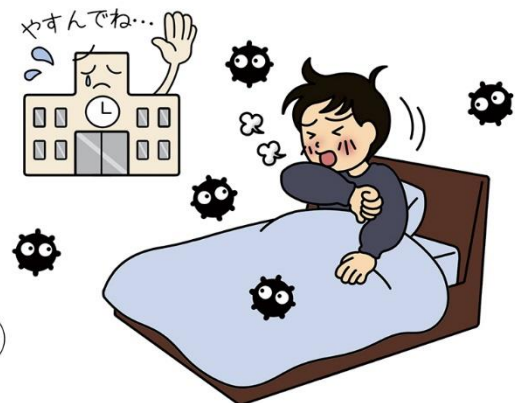
## 感染症予防の3原則

抵抗力を高める

### 感染経路の遮断



### 感染源の除去



## 洗ったあとも大事です!

せっかく石けんで手を洗ったのに、次のようなことをしていませんか?



- 自然乾燥させている
- 昨日使ったハンカチ(タオル)で手をふいている
- 友達のハンカチ(タオル)を借りて手をふいている
- 服で手を拭いている
- 水気を髪になじませている

このような方法では、手にまたウイルスなどがつきます。

清潔なハンカチやタオルを持ってきて、ふきましょう。

