

えがお



2025年は巳年、干支はへびです。干支のへびは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。「復活と再生」というと、大げさなイメージがありますが、みなさんの毎日の生活の中でも行われています。それが睡眠です。



睡眠中、体の中では成長ホルモンというホルモンが分泌されます。成長ホルモンは遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、次の日にまたたくさん活動できる（復活）ようにしてくれます。

成長ホルモンの分泌にはぐっすり眠ることが大切です。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとりましょう！

1月の保健目標

感染症にかからないように換気をしよう

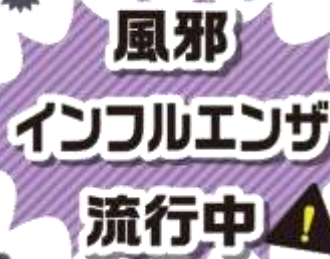


埼玉県内でインフルエンザが流行しています！！

今週は、**1年生 ウィンタースクール**、**2年生 校外学習**、**3年生 私立入試**があります。しっかりと体調管理をし、万全の体調で臨めるようにしましょう。



手洗い・うがいをする



マスクをする



人混みを避ける



規則正しい生活をする

寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行しやすいです。自分でできる対策をしましょう。

勉強の効率がアップ↑↑のコツ

テストや試験に向けて勉強を頑張っている人も多いと思います。その時はこんなことに気をつけてください。



適度に休憩する

集中力は長い時間は持ちません。適度に休憩をした方が集中できます。

保護者の方へお願い！

朝の健康観察をお願いします。お子さんが、体調が悪いと訴えている場合は必ず体温計測をしてください。朝から微熱がある場合は、登校を見合わせる等の対応をお願いします。



しっかり寝る

勉強した内容は寝ている間に脳に定着するのでしっかり寝ましょう。睡眠不足は集中力の低下や体調を崩す原因にもなります。



部屋の換気をする

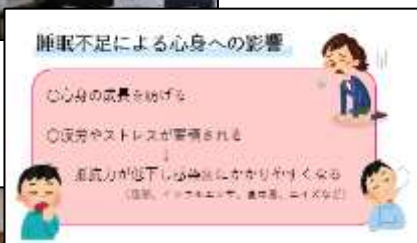
閉め切った部屋だと、部屋の酸素の量がだんだん少なくなり、脳に送られる酸素量も減って集中力が低下します。1時間に一度くらいは窓を開けましょう。

学校保健委員会が開催されました!

12月20日(金)に図書室にて、学校保健委員会が開催されました。メンバーは、学校医、学校歯科医、校長、教頭、主幹教諭、保健主事、保健委員会担当教員、養護教諭、PTA学級部(各学年より1名)、生徒保健委員(2年)です。



テーマ 『望ましい生活習慣について ～生活習慣を見直そう!～』



《当日の次第》

1. 学校長あいさつ
2. 生徒保健委員会の発表
望ましい生活習慣について～生活習慣を見直そう!～
3. 生活習慣アンケートの結果について (養護教諭)
4. 協議
 - ・東中生の睡眠、食事、運動の課題は何か?
 - ・どのような取り組みができるのか
 - ・生活習慣改善作戦!!
5. 指導・助言
学校医 森田先生より



保健委員会や養護教諭の発表を聞き、各グループで東中の健康課題を話し合い、改善策を発表してもらいました。

- ・他者と自分の生活習慣を比較し、自分のライフスタイルを把握する
- ・8時間睡眠を心がける
- ・まずは3日間、規則正しい生活を送ってみる

他にもグループ毎に様々な意見が出ました。



学校医の森田先生からは、3食しっかり食べるということが、睡眠や運動にもつながるので、本人の自覚も必要ですが、保護者の協力も重要というご指導をいただきました。

1月の生徒集会

1月は保健委員会が担当でした。

1年1組がむし歯治療率100%を達成したので、表彰をしました。その後、電子黒板で学校保健委員会の動画を視聴してもらいました。

