

元気だより

No.16

豊橋市立東陵中学校
令和7年12月1日

【保健目標】

病気に負けない体を作ろう

2025年も残すところあと少し。今年はどんな1年でしたか？

今月の22日(月)は1年でいちばん日が短い「冬至^{とうじ}」です。体が温まるゆず湯に入ったり、ビタミンEが多いかぼちゃを食べたりして健康に過ごしましょう。いつもより長い夜の時間に、1年を振り返って来年の目標を考えるのもいいかもしれませんね。



保健目標：病気に負けない体を作ろう

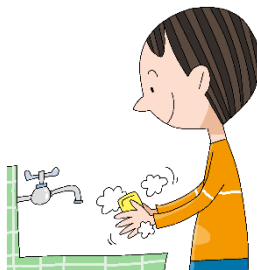
空気が乾燥するとともに寒さが厳しくなり、かぜや感染症が流行する時期になりました。下のことに心がけて生活し、「病気に負けない体」を作りましょう。

【うがいをする】



ブクブクうがい→ガラガラ
うがいの順番でやると、より効果的！

【手洗いをする】



指のつけ根など、よごれが残
りやすいところはしっかりと！
最後はハンカチでふきましょう。

【栄養バランスの良い食事をとる】



好き嫌いすることなく、赤・
黄・緑の3色の食材をバランス
よく食べましょう！

【毎日運動をする】



適度な運動を毎日続け、
体力づくりをしましょう！

【しっかり睡眠をとる】



1日の疲れをとるためには、
睡眠が重要です！

- ・マスクをつける
- ・こまめに換気をする
- ・加湿をする
- ・人混みへはなるべく行かない

などの予防も忘れずに

今年の治療は、今年のうちに…

「部活、勉強、遊びなどで忙しいから」「痛みや異常は感じないから」…健康診断の結果から『受診・治療のお知らせ』を受け取ったまま、後回しにいませんか？年末年始は医療機関もほぼ休診になるので、できるだけ早めに受診しておきましょう。受診が済んだら『受診報告書』を学校に提出してください。

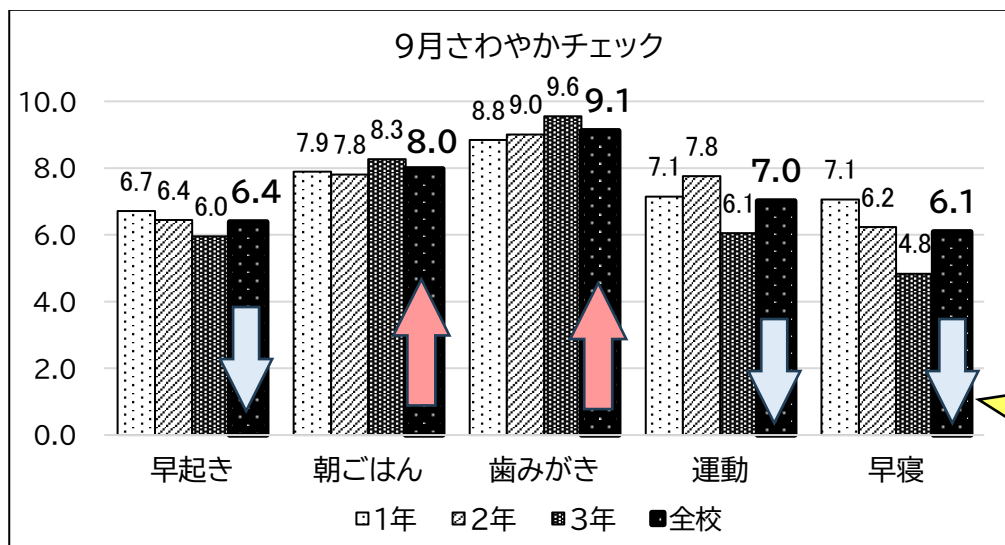




「さわやかチェック」の結果発表！！

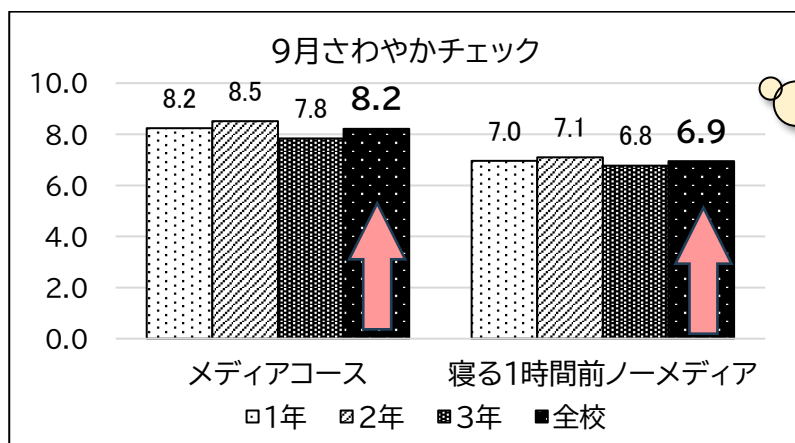


下のグラフは、9月のさわやかチェックの各学年・全校平均の結果です。※ 未提出者は含まれません。



6月実施の結果	
早起き	6.5
朝ごはん	7.7
歯みがき	8.4
運動	7.4
早寝	6.9
メディアコース	7.4
寝る1時間前	5.6

【グラフの矢印】
6月実施時の全校平均結果との比較



9月のさわやかチェックはテスト週間だったこともあり、6月の時よりもメディアコントロールができた生徒が多くいました。この調子で日頃からコントロールしましょう!!



～ 振り返りよ！ ～



早寝早起きはテスト勉強をして夜遅く寝て遅くに起きてしまったので、これからは早く寝て早く起きて勉強する習慣をつけたいです。

前回よりもメディアの項目が改善していました。だけど、寝る1時間前ノーメディアの得点が低いので、それを意識して生活するようにします。

運動が前回より一つ〇をふやせて、自分の目標を達成できたので、次は全部〇になるようにしたいです。

テスト週間と重なっていたこともあり、比較的早起きやメディアの使用時間を守ることができました。日々の生活でも生活リズムを崩さないように気をつけたいです。



メディアの時間管理に気がつけることができたから、これからは睡眠の質を上げられるようにメディアの時間管理をしっかりできるようになりたいです。

～ 保護者の皆様へ ～

「さわやかチェック」へのご協力ありがとうございました。次回は、来年の1月26日～30日に実施します。ご理解・ご協力よろしくお願いします。

