

元気だよい

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」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。下のことにも心かけて生活し、「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】



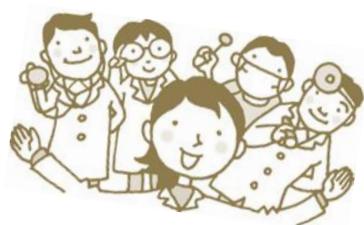
1日の疲れをとるために
睡眠が重要です！

- 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、後回しにしていませんか？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。

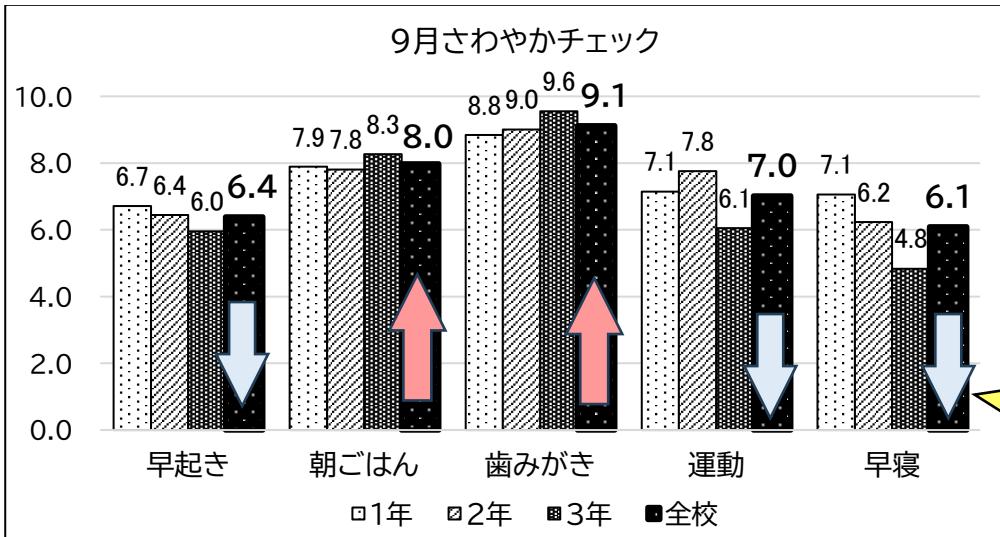




「さわやかチェック」の結果発表！！

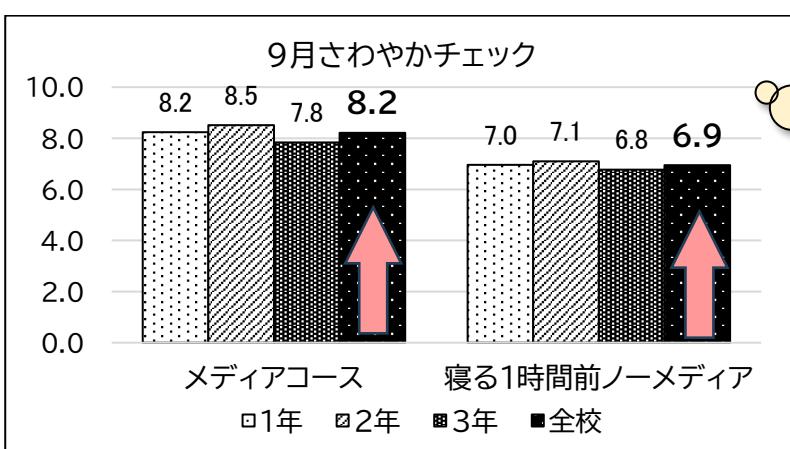


下のグラフは、9月のさわやかチェックの各学年・全校平均の結果です。※ 未提出者は含まれません。



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!!



～振り返りより～



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をつ
けることができたから、これか
らも睡眠の質を上げられるよう
にメディアの時間管理をしつ
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。

