



明けましておめでとうございます。2023年の干支はうさぎ。うさぎのぴょんぴょん跳ねる姿から「飛躍」の意味が込められることもあるそうです。みなさん、今年の目標は決まりましたか？この1年が「飛躍」の年になりますように、保健室からも応援しています。

【1月の保健目標】

教室の
環境を
整えよう



**まずは
規則正しい生
活リズムに！**



学校モードに
切り替える



1

「早寝・早起き・朝ごはん」

コツは決まった時刻に就寝・起床すること！
朝はつらいけど、頑張って起きて、朝ごはん
を食べよう！

2

「栄養バランスよく食べ、適度な運動」

だらだら食べる・ゴロゴロ過ごすは
やめよう！

3

「自分の目標に向かってジャンプ！！」

規則正しい生活リズムが戻ってきたら
チャレンジに最適な時！

それでもこんな時は・・・



あくびがよく出る



頭痛・体調不良



疲れやすい



やる気ない



イライラする

睡眠時間が不足して
いるかも？
「ぐっすり」眠れて
いないのかも？



使えないと不安。
イライラする？

**睡眠不足の原因は
もしかして？！**



睡眠時間が少なかったり、睡眠の質
が下がると生活習慣病やうつ病な
どの発症リスクが上がるといわれ
ています。



使用時間オーバ
ーしてない？

注意されたら
やめられる？



睡眠や食事の
時間もやり続
ける？

悩みや心配
事で眠れな
いときは相
談してください

しっかり眠ろう！

☆ 日中は外で太陽の光を
浴びて運動する時間を増す！

☆ 寝る1時間前にはやめる

☆ 布団の中に持ち込まない

☆ 寝るのは静かで暗い部屋で。



感染リスク減↓&寒さ対策で冬の教室を快適に！

先月、学校薬剤師の丹羽先生が授業中の各学年の空気検査を実施してくださいました。結果は3教室とも基準値でした！！この時期は湿度を50～60%に上げるとインフルエンザウィルスの威力低下が期待できるようです。ただ現在、常時換気（天窓4隅を5～10cm開放）＋休み時間の窓全開＋扇風機の使用をしているため、寒さを感じることもあるようです。

冬の教室を快適にするには、寒さ対策と湿度を上げることが必要です。温かい下着を重ねる・タイツをはく・靴下を厚手にする・カイロやひざ掛けを利用する等して、身体を冷やさないようにしましょう！

加湿器や濡れタオルで湿度を上げるよう保健委員も頑張っています。水筒に温かい飲み物を入れて水分補給も忘れずにしましょう！

温かい飲み物



★教室の環境衛生基準★

- ☆気温→17～28℃
- ☆湿度→30～80%
- ☆換気→・3.4回/時以上
・入室時に臭気がないこと
- ☆CO2 二酸化炭素→1500ppm以下
- ☆CO 一酸化炭素→10ppm以下
- ☆NO2 二酸化窒素→0.06ppm以下



換気のポイントは“空気の流れ”



現在受診率88.1%！

未受診者数（受診率）1/5現在

自分の健康を守ろう

学年	歯 科	視 力	尿 聴力 耳鼻科	合計
1年生	5人(73.7%)	8人(89.5%)	5人(61.5%)	18人(83.3%)
2年生	3人(89.3%)	4人(95.6%)	2人(33.4%)	9人(92.6%)
3年生	8人(80.5%)	7人(91.2%)	0人(100%)	15人(87.8%)
全校	16人(81.8%)	19人(92.3%)	7人(61.2%)	42人(88.1%)



*12月末に「放っておいた病気や異常が、進行してしまうのをなんとかしよう！」という話をしました。受診してプロケアを受けることが望ましいことや、毎日の中で自分ができるセルフケアについて説明しました。冬休みに自分の健康について考えられましたか？



1. 2年実力テスト・中3テストがあります

「なぜか部屋の掃除をしたくなる…」



3年生もうラストスパート！深呼吸して心身の体調を整えてください

テストになるとなぜか部屋の掃除をしたくなる人はいませんか？この不思議な現象は、心理学で「セルフ・ハンディキャッピング」と呼ばれています。良い点が取れる自信がない時に、掃除をすることで「十分な準備ができなかった」と自分を守る言い訳をつくるのだそうです。もし、今掃除をしたくなったら、「自信がないんだ」と自分を客観的に見つめてください。自覚できると意外とすんなり勉強を始められたりするそうです。Fight！頑張ってください！