



R7. 1. 8

No 1 2

下仁田中 保健室

2025年になりました。みなさんは、どんな冬休みを過ごしましたか？

保健委員さんが作ってくれた冬休み元気生活チェック表を利用して、自己健康管理ができたでしょうか？昨日のみなさんの様子を見たり、冬休みの健康調査表を見たりすると、元気に過ごせた人が多くて安心しました。3学期も元気に過ごしていきましょう。

3年生は、受験に向けての健康管理も大事になってきます。身体測定の話の話を参考にしてもらえると嬉しいです。

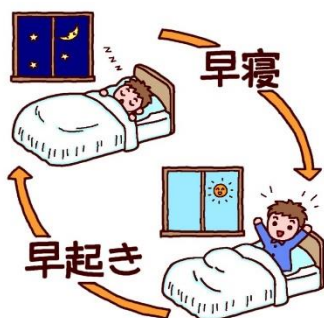
身体測定での話



身体測定の話は、下の事柄が、『**ウイルスの活動を抑えるため**』なのか『**ウイルスを体に入れないため**』なのか『**ウイルスに負けない体づくりのため**』なのか『**ウイルスを拡げないため**』なのか生徒に聞いてみました。生徒は、その答え（理由）がわかっているのも、後は実行するのみです。自分のできていないことができるようになると、感染対策は完璧です。

冬場の感染症予防に必要なこと。

- ①規則正しい生活をする。早寝早起き・・・**ウイルスに負けない体づくり**
- ②十分な睡眠をとる。・・・**ウイルスに負けない体づくり**
- ③バランスの良い食事をする。・・・**ウイルスに負けない体づくり**
- ④室内の温度、湿度を保つ。(温度：17℃以上28℃以下、湿度：50%以上)・・・**ウイルスの活動を抑える**
- ⑤マスクをする。・・・**ウイルスを体に入れない、ウイルスを拡げない**
- ⑥うがい、手洗いをする。・・・**ウイルスを体に入れない、ウイルスを拡げない**
- ⑦換気をする・・・**ウイルスを体に入れない、ウイルスを拡げない**
- ⑧水分補給をする・・・**ウイルスの活動を抑える**
- ⑨体を温める・・・**ウイルスに負けない体づくり**
- ⑩咳エチケット・・・**ウイルスを拡げない**



3学期身体測定の結果

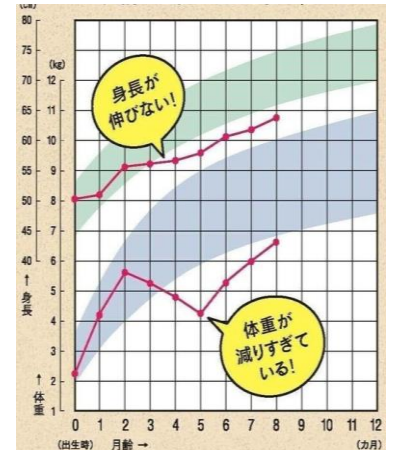
～1年の成長や生活を振り返ろう～

昨日行った身体測定の結果は、『発育の様子』と『身長・体重成長曲線』『肥満度曲線』としてお配りしました。

自分自身の1年間の成長と身長と体重の発育バランスを知ってほしいと思います。みなさんは、今、一生涯使う体を作っている大事な時期です。

身長と体重がバランスよく発育していくように、自分の結果から、今後の生活について、考えてみてください。

何か心配なことがある時は、相談にきてくださいね。



もうすぐ受験の3年生へ

当日、緊張したり不安になったりした時に、この複式呼吸を

試してください。きっと、気持ちが落ち着き、いつもの自分を取り戻すことができます。試験当日頑張ってください。保健室から応援しています。

赤ちゃんの呼吸でモヤモヤもすっきり

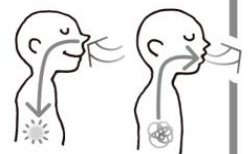
勉 強中や何かに集中しているとき、気づくと息を止めてしまっていた、呼吸が浅くなっていた経験はありませんか？ ストレスがあると、呼吸は浅くなってしまいがちです。

脳や体にしっかりと酸素を取り込むには、腹式呼吸が最適。理想は赤ちゃんの呼吸です。もし赤ちゃんに会う機会があったら観察してみてください。きっと呼吸のたびにお腹が波打つように動いているはずです。



腹式呼吸のコツ

- ①鼻からゆっくりと吸い、おへその下に空気を溜める
- ②吸ったときの2倍の時間をかけて口からゆっくりと吐く



心地よいと感じる範囲でやってみましょう。不安やモヤモヤも一緒に吐き出すイメージで行うと、気持ちもすっきりしますよ。

冬休み中の元気生活チェック表の結果から

感想

- 部活などがある日は生活習慣がしっかりしていたが、部活がない日は夜ふかしをしてしまったり、朝ごはんを食べないなどの改善点があった。
- 大健康的な生活ができた。今やめてもいいよねルールは少し守れていて良かった。
- 短かったけど健康生活に気をつけて過ごせたので良かった。
- 冬休みの最初の方は勉強や睡眠などを計画を立ててできた。だけど、年末年始はどうしても生活のリズムが治らなかった。2025年には受験生になるので、来年は殆ど無いに等しい冬休みを満喫することができた。
- 夏休みより短い休みだったが、体調は崩しやすい季節なので気を使ってできたと思う。
- 守れていないところもあったので、生活習慣をもっと見直していかないといけないと思った。