

保健だより 冬休み号

港南中・保健室

R2. 12. 23

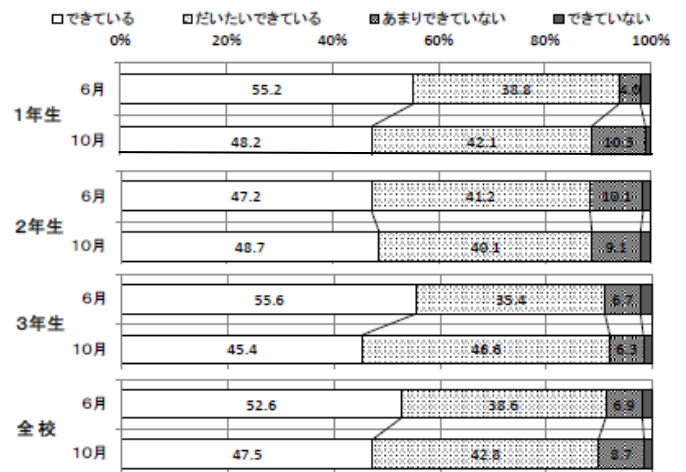


2学期の終業式まで、あと2日になりました。今年は、新型コロナウイルス感染症対策との闘いの中で、誰もが我慢の1年だったと思います。冬休み中、年末年始もそれぞれの家庭で感染症対策をお願いします。その中で、目標・希望・楽しみを見つけて過ごしてください。そして、3学期の始業式に元気で会いましょう。

新型コロナウイルス感染症対策生徒アンケート結果より④

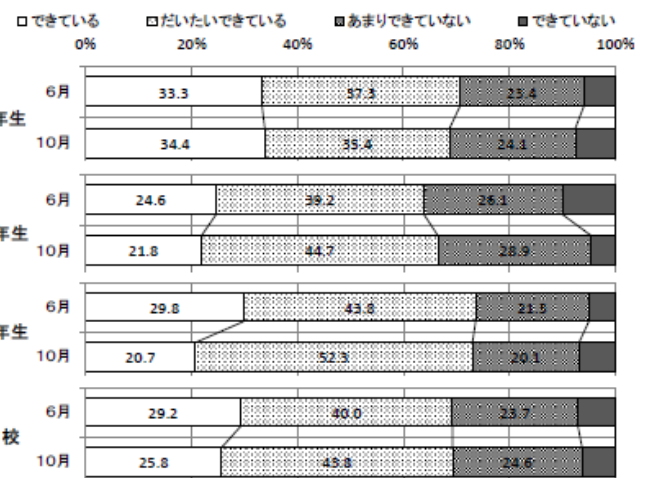
6月と10月のアンケート結果を比べて、皆さんの感染対策を振り返りましょう。4回目は、免疫力を高めるための「食事」「睡眠」「運動」についてです。

評価指標	学年	調査月	アンケート結果			
			ア できている	イ だいたいできている	ウ あまりできていない	エ できていない
規則正しくバランスのとれた食事がとれている	1年生	6月	55.2	38.8	4.0	2.0
		10月	48.2	42.1	10.3	1.0
	2年生	6月	47.2	41.2	10.1	1.5
		10月	48.7	40.1	9.1	2.0
	3年生	6月	55.6	35.4	6.7	2.2
		10月	45.4	46.6	6.3	1.7
	全校	6月	52.6	38.6	6.9	1.9
		10月	47.5	42.8	8.7	1.6



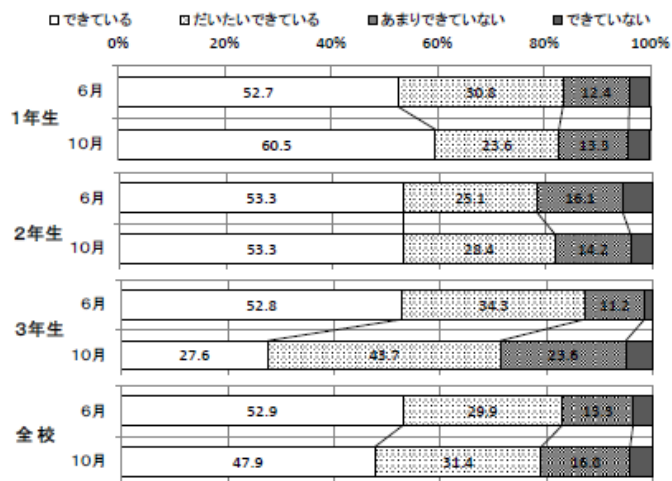
糖質（炭水化物）・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラルの5大栄養素をバランスよく、よくかんで食べるようにしましょう。免疫力をアップさせるためには、**ゆっくり、きちんと食べて、体を温める**ことが大切です。

評価指標	学年	調査月	アンケート結果			
			ア できている	イ だいたいできている	ウ あまりできていない	エ できていない
夜ふかしをせず、規則正しく睡眠がとれている	1年生	6月	33.3	37.3	23.4	6.0
		10月	34.4	35.4	24.1	7.7
	2年生	6月	24.6	39.2	26.1	10.1
		10月	21.8	44.7	28.9	4.6
	3年生	6月	29.8	43.8	21.3	5.1
		10月	20.7	52.3	20.1	6.9
	全校	6月	29.2	40.0	23.7	7.1
		10月	25.8	43.8	24.6	6.4



3年生の睡眠時間は減っているようです。3年生は早い人で、1月から、高校受験が始まります。睡眠には、昼間の集中力を高める、記憶を整理する働きがあります。健康的な睡眠をとることが免疫力アップに効果的です。毎日同じ時間に起きて太陽の光を浴び、適度な運動を行い、規則正しい生活をすると、体温のリズムが安定して、決まった時間に眠くなり、深い睡眠ができると言われています。

評価指標	学年	調査月	アンケート結果			
			ア	イ	ウ	エ
適度な運動をしている	1年生	6月	52.7	30.8	12.4	4.0
		10月	60.5	23.6	13.3	4.1
	2年生	6月	53.3	25.1	16.1	5.5
		10月	53.3	28.4	14.2	4.1
	3年生	6月	52.8	34.3	11.2	1.7
		10月	27.6	43.7	23.6	5.2
	全校	6月	52.9	29.9	13.3	3.8
		10月	47.9	31.4	16.8	4.4



3年生の適度な運動が減っています。運動部の部活動を終えた3年生の運動量が減ったためでもあると思います。免疫力をアップさせるためには、ウォーキングなどの有酸素運動がよいとされていますが、自分にあった、ストレッチや体操、スクワットなど腹式呼吸を意識して行うのもよいそうです。また、こまめに体を動かす、掃除、草引き、洗濯物を取り込む・たたむ、食事づくり等のお家の手伝いをすると、体とともに心も気分転換ができると思います。

規則正しい生活リズムで、 冬休み元気に過ごそう！



元気に過ごす
ポイントは

ねる

早寝早起き
できていますか？

たべる 栄養を考えて
食べていますか？

うごく

適度な運動を
していますか？

元気に過ごすためには
この3つのバランスがとっても大切です

体や心が大きく成長する10代には、

8時間

の睡眠が必要だと言われています。

起床後は、朝食をしっかり食べ、健康観察・検温も毎朝の日課にしましょう！



そして、太陽の光を浴びて、適度に体を動かす、**免疫力UP↑**