

ほけんたより2月



ほけんだより No.11

令和8年2月3日

北方学園中学校保健室

自分で読んだ後は、おうちの方に渡しましょう。

2月3日は「立春」、春の始まりを表しています。暦の上では「春」が来たのですが、まだまだ寒い日が続いています。幸い、北方学園中ではインフルエンザの大流行はみられていませんが、まだまだ油断できません。窓を開けて換気をしたり、冷たい水で手を洗ったりすることがつらい季節ですが、引き続き感染症予防を心がけていきましょう。

さて、今年度は、5・9・1月に生活リズムチェックを実施してきました。1月の結果をお知らせします。

生活リズムチェックの結果

<1月平日>

		1年生	2年生	3年生	
就寝時刻	10時より前	27.3%	17.6%	0%	中学生の望ましい睡眠時間は8時間。10時台に寝て、6時台に起きると、約8時間の睡眠が確保できます。3年生は受験勉強のため寝る時刻が遅くなっていると思いますが、睡眠は記憶の定着の役割もあります。夜はしっかり寝て、日中に勉強を頑張りましょう！メリハリをつけよう！
	10～11時	27.3%	47.1%	36.4%	
	11～12時	27.3%	29.4%	27.3%	
	12時より後	18.2%	5.9%	36.4%	
起床時刻	7時より前	72.7%	94.1%	90.9%	12時以降に寝ている人、まずは日付が変わらないうちに寝ましょう。
	7時より後	27.3%	5.9%	9.1%	
睡眠時間	8時間以上	36.4%	58.8%	31.3%	
	足りていない	18.2%	35.3%	40.9%	
朝ごはん	食べた	90.9%	100%	81.8%	<みんなの朝ごはん> ・ごはん ・おにぎり ・みそ汁 ・スープ ・納豆 ・目玉焼き ・パン ・夕食の残り などなど
排便のリズム	毎日	45.5%	47.1%	50.0%	自分の排便リズムを知っておくのは大切です。毎日ではなくても自分のリズムで排便ができるのは良いことです。さすがに4日は便秘気味かな。わからないと答えた人は、排便した日をメモしてみましょう。
	2日に1回	36.4%	17.6%	22.7%	
	3～4日に1回	0%	0%	9.1%	
	わからない	18.2%	35.3%	18.2%	
メディアの使用時間	5時間以上	36.4%	11.8%	0%	3年生は、メディア<受験勉強ですね。さすがです！1・2年生、平日に5時間以上！？ビックリ。まずは、使用状況をふりかえり、自分のメディア使用のルールを考えてみましょう。おうちの人と使い方について話し合いましょう。
	4～5時間	18.2%	0%	0%	
	3～4時間	18.2%	41.2%	9.1%	
	2～3時間	9.1%	35.3%	22.7%	
	1～2時間	9.1%	11.8%	50.0%	
	1時間未満 使用していない	9.1%	0%	18.2%	



睡眠の効果



体の疲労回復

寝る子は育つ！

体の成長



※骨格の形成だけでなく、細胞の修復にも役立つ。アンチエイジング！



免疫力の向上



睡眠も勉強だ！
記憶の整理や定着



食欲のコントロール



精神の安定

睡眠はただの休息と考えられがちですが、睡眠不足になってしまふと免疫力が弱くなるだけでなく、肥満リスクの増加、集中力や注意力の低下などさまざまな影響があることがわかっています。

ぐっすり 眠るための

朝のポイント

起床

平日も休日も毎朝同じ時刻に起きる

朝食

毎朝できるだけ同じ時刻に朝食をとる

昼のポイント

活動

しっかりと勉強と運動に取り組む

夜のポイント

入浴

湯船につかって体を温める

情報機器

メディアは、就寝1時間前にOFF！

「食は命なり」



これは江戸時代中期の学者である水野南北の言葉だそうです。食事が生命にとって不可欠であり、その人の健康やこれからの運命に大きな影響を与えることを示しています。



私たちの体は、たくさんの細胞でできています。その細胞が活動するには、血液によって運ばれる酸素や栄養が必要です。この栄養は、自分が食べたものです。みなさんは今日何を食べましたか？

「命」を大切にするために、食生活も見直しましょう。