



ほけんだより No.8

令和7年12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。



感染症

## みんなで協力して 流行を防ぎましょう



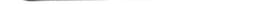
ようやく冬らしい寒さがやってきました。学校でも「寒い！寒い！」という声が聞こえ、背中を丸めて歩いている人をよく見かけるようになりました。寒い季節を健康にすごすためには、十分な睡眠・バランスのとれた食事・適度な運動など規則正しい生活習慣を意識することが大切です。延岡市内でもインフルエンザが少しずつ増えてきています。

### 感染症予防の3原則

#### 感染経路の遮断



#### 抵抗力を高める



#### 感染源の除去



### ★学校でも感染症対策を頑張っています★

手洗い・うがい・消毒・マスクの着用は個人での感染対策になりますが、換気や加湿はみなさんの協力が必要です。北方学園中では、教室の4隅の常時換気＆休み時間の換気、加湿空気清浄機の稼働を保育委員会が中心になって行っています。みなさん自身も、家庭・学校での予防を行いましょう。

ある日の中！教室です →



### 学校保健委員会講演会があります

12月13日（土）参観日の2時間目（9：20～10：20）に学校保健委員会講演会を開催します。講師に元オリンピック競泳日本代表コーチ 久世由美子 様をお迎えします。「夢を夢で終わらせない競泳人生」と題して、延岡出身の松田丈志さんを始め多くの選手の指導経験から、スポーツ・健康づくりの大切さや夢や目標をもつことの意味など、とても興味深い話が聞けるかと思います。※11/14案内文書配布済

たくさんの参加をお待ちしています！





# こどもポイントに参加しました



北方学園では今年度も、延岡市健康長寿推進市民会議の主催する「のべおか健康長寿こどもポイント」に参加しています。これは、健康長寿のまちづくり市民活動のひとつとして、保育所・幼稚園・学校等での健康づくり活動を行い、市民全体の健康に対する意識を高めていこうというものです。

第1回は6月に「早寝・早起き・朝ご飯・歯みがき」、第2回は11月に「早寝・早起き・朝ごはん・メディア」というテーマで、望ましい生活習慣の確立を目指して実施しました。

結果をお知らせします。

<6月>

	1年	2年	3年
達成率	68.0%	64.4%	70.0%



<11月>

	1年	2年	3年
達成率	84.0%	51.1%	65.5%

<生徒の感想> ※一部抜粋

- 僕は遅く寝るので早く起きれないということがわかった。
- テスト勉強で早寝ができていなかった。
- この紙に書くことで意識することができた。
- 6月に比べて健康的な生活ができていると思う。
- できるだけ朝ごはんを食べることができた。
- これをすると必ず早寝早起きができるようになる感じがする。
- 勉強に集中するためにすべて必要なことだと思うので、これからも続けていきたい。
- 自分の生活が乱れていることが分かったからこれからは寝る時間を意識して生活したい。(1日達成)
- 気をつけるとしっかりと達成できると気づけた。(5日達成)
- ※ 下2つは同じ生徒の6月と11月の感想です。意識すればこんなにも変われます！



寝る時刻の目標設定で0時を過ぎる人はいなかつたので、早く寝ようという意識は見られました。中学生の望ましい睡眠時間は8時間です。メディアは、1~2時間の使用を目標にしている人が多く、その他には寝る前に触らないこと、姿勢に注目している人もいました。朝ごはんは、ほとんどの人が食べています。普段朝ごはんを食べない人が5日間のうち3日食べていたり、この期間で意識して生活している様子がみられたりして、みなさんから戻ってきた記録用紙を見ながら嬉しくなりました。2・3年生は達成率が下がってしまいましたが、「あともう少しだったのかな?」「ちょっと目標を高く設定しすぎたのかな?」という人もたくさんいました。ちょっとした意識のしかたで、自分の生活はいくらでも変えることができます。これからも健康的な生活を意識して、規則正しい生活をおくりましょう。

