



あけましておめでとうございます



令和7年1月8日 町田市立南大谷中学校 保健室

目標達成のために！生活習慣を整えよう！！

新しい年が始まりました。今年はどんな年にしたいですか。勉強やスポーツをがんばったり、家族や友達と楽しい時間を過ごしたりすることができるように、生活習慣を整えましょう。

まず、自分自身の生活を見直してみましょ。今、何ができていて、何ができていないのかを確認してください。できていることは続けて、できていないことは少しずつ改善していきましょう。

- 早寝早起きをする
- 運動習慣をつける
- 栄養バランスのよい食事をとる
(朝食もしっかり食べる、おやつを食べ過ぎない)
- つかれたときは、早めに休む
- 寝る直前まで、スマートフォンやパソコンを見ない

よい睡眠、とれていますか？

次の3つの観点から、あなたの睡眠を見直してみましょ！

量



翌日、眠気を感じる場合は、睡眠時間が足りていません。個人差はありますが、中高生では8～10時間の確保が推奨されています。
(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド」より)

質



やっている人は多そうですが、寝る直前までスマホを見るのは睡眠の質を下げる原因になります。量(睡眠時間)が不足することにもつながるので絶対にやめましょ。

リズム



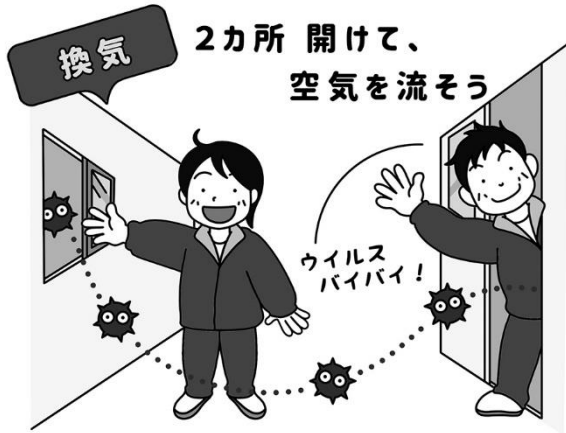
睡眠と覚醒のリズムは体内時計によって調節されています。このリズムが乱れないよう朝起きたら日の光を浴びる、朝食をきちんと食べるなどして体内時計を整えることが大切です。

手洗い・消毒
だけじゃない!

感染予防に役立つ

あんなこと

こんなこと



今年も保健チェック（爪を短くきっている、ハンカチ・ティッシュを持っている）やります！ハンカチ、ティッシュを持っていない人をよく見かけます。毎日持ってきてね！



保護者の皆様

日頃から本校の教育活動に御協力いただき、ありがとうございます。かぜ・インフルエンザ、感染性胃腸炎など、冬季に流行する感染症が心配されます。お子様の体を守るためにも、登校前にハンカチ・ティッシュの準備、必要な場合は検温やマスクの着用などの感染症対策をお願いいたします。

「学校感染症罹患届」はホームページからダウンロードすることができます。「登校許可証」が必要な11種類の疾患の場合は、学校でお渡しいたしますので、ご連絡をお願いいたします。必ずご提出いただきますよう、ご協力をお願いいたします。

お子様の健康に関することで心配なことや気になることがありましたら、どんなことでも構いませんので学校までご連絡ください。

あけまして
おめでとうございます

笑う門には 来る~!!

