ほけんだより 12月

安来市立第二中学校
保健室
令和4年12月14日

日が短くなり、吐く息が白くなってきて、冬がやってきたと感じる季節になってきましたね。急に寒くなると、体調を崩す人が増えてきます。元気に冬を乗り越えることができるように、体調管理に気をつけましょう。

2022年ものこりわずかとなりました。今年１年を振り返り、１年間頑張ってくれた身体や心を労うとともに、支えてくれた周りの人に感謝を伝える期間にできるといいですね。

「生活リズムコントロール週間」に取り組みました!!

11月21日(月)～11月25日(金)までの５日間、二中校区の小学校と中学校で、「生活リズムコントロール週間」に取り組みました。保護者の皆様にも、見守りやお声かけ等いただき、ありがとうございました。

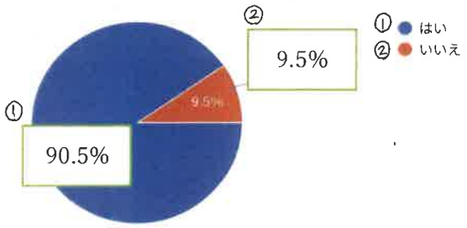
ねらいとしては、１日の時間の使い方を自ら考え、学習やメディアの時間を意識して生活することです。

今回は、一人一人の取組意識を高めるために、個人の目標に加えて、生徒会執行部と共同で、二中生共通目標を設定し、学校全体で生活リズムコントロールにチャレンジすることにしました。

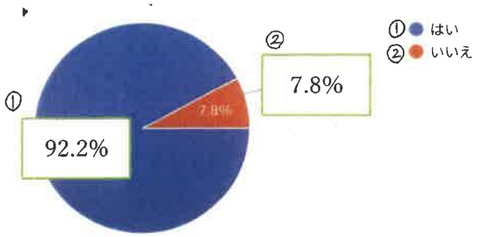
その呼びかけの効果もあったのか、取組実施後のアンケートでは、「意識して取り組めた」という生徒の割合が、90.5%と多かったです。

また、「自分の目標だけでなく、二中生共通目標があると取り組みやすかった」という生徒の割合が、92.2%と多かったです。

今回の生活リズムコントロール週間は、意識して取り組めましたか？
63件の回答



自分の目標だけでなく、二中生共通目標があると取り組みやすかったですか？
64件の回答



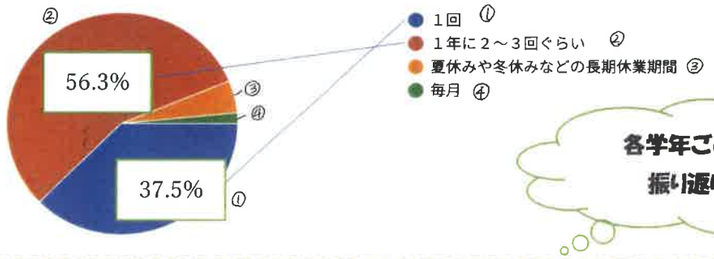
このアンケート結果より、「生活リズムコントロール週間」では、学校全体で取組目標を設定して、同じ目標に向かって取り組むことが大切であることがわかりました。

また、「生活リズムコントロール週間」が１年に何回ぐらいあったらいいかという質問には、１年に2~3回という割合が56.3%でした。

この結果を受け、今年度は３学期にも取り組みチャレンジを検討しています。

もうすぐ冬休みに入ります。できるだけ１日の生活の時間割を自分なりに計画して、規則正しい生活を過ごしましょう。

「生活リズムコントロール週間」の取組　は、１年に何回ぐらいがいいですか？
64件の回答



各学年ごとの取組の振り返りや感想

- 普段はあまり何も考えずにメディアを使っていたけど、今回の取組で、自分の生活を見直すことができました（2年）
- メディアの時間を減らして、色々なことができるなと思いました。（2年）
- １週間メディアを使わないように意識して生活ができました。メディアの使用を見直したとき、自分がよくメディアを使っていたことがわかりました。（3年）
- テスト期間だったので、メディアのかわりにたくさん勉強ができてよかったです。普段の生活も、メディアを使いすぎて時間を無駄にしないようにしたいです。（1年）
- インターネットをしない分、勉強をする時間が増えました。（2年）
- いつもよりは意識してできたが、この取組終了後に続けられるように、これからも意識していきたいです。（3年）

保護者の方の感想

- ☆自分で意識してメディアを使っていたので、この取組後も、意識することを習慣にしてほしいです。
- ☆いつも家でのルールを守れないことが多いので、この機会でメディアの使用時間や学習について見直す機会になりました。
- ☆メディアの使用時間は考えていたが、就寝時刻がもう少し早いと良かったです。

☆ 寒さ対策をしよう ☆

○冷えは万病のもと?!

冷えは身体だけでなく、心にまで様々な不調をまねくと言われています。冷えの主な原因は血行不良で、毎日の過ごし方に大きく関係しています。冷えが気になる人は食生活や運動習慣を見直しましょう。

冷えから起こる不調

- 体：頭痛、肩こり、腰痛等
- 心：不眠、イライラする、やる気がでない等
- 免疫力：体温が低下することで免疫力が落ちてしまう可能性も…

冷え知らずをめざそう！ 4つの冷え対策

1 適度な運動で筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり、熱量がアップします。

2 たんぱく質をしっかりとる

食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱にかわりやすいので、肉や魚をしっかりとりましょう。

3 冷えから体を守る服装選びを

血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。

4 お風呂タイムで冷えにくい体に

湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかける」。これを数回くり返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。