

冬休み直前号

今年も残りわずかとなりました。体育祭や修学旅行、文化祭、球技大会など行事の多かった2学期も終わり、いよいよ冬休みが始まります。冬休みだからといって、夜遅くまで起きていることや、ゲームのしすぎやネットの使い過ぎに注意して、規則正しく過ごしましょう。

健康で安全に
すごせましたか？



今年1年、

冬休み 誘惑に負けずに過ごそう！

冬休みはクリスマスや年末年始など、楽しいイベントが盛りだくさん！そのため、生活習慣がくずれがちです。けがや病氣なく元気に3学期を迎えられるように、以下の6つを守って生活しましょう。



👉 夜更かししないで規則正しい生活を！

次の日も休みだからといって夜遅くまで携帯をさわったり、ゲームをしたりしないようにしましょう。学校がある日と同じリズムで生活し、メディアは決められた時間だけ使用するなど上手に付き合しましょう。

👉 クリスマス、お正月での食べ過ぎに注意！

食べ過ぎは、食べ物が胃に長く滞在することになり、胃もたれなどの不調を感じる場合があります。また、冬は体を動かす機会が減るので、肥満にもつながります。お菓子やジュースも糖分がたくさん入っているのほどほどに！



👉 だらだらせず、ごろごろせず、体を動かそう！

冬は寒く、家の中でだらだら過ごしてしまいがちですよね…。少しでも体を動かすことで、脳が働き勉強に集中できたり、免疫力が下がらず体調をくずしたりなくなります。雪かきなどのお手伝いでも体を動かせるのでおすすめです！

アニバーサリー反応について知ろう！



○『アニバーサリー反応』とは？

令和6年能登半島地震から1年を迎えようとしています。

このような節目に、**心身の状態が不安定になること**をいいます。

○どのような反応があるのか？

- ・不安になる
- ・思い出してつらい
- ・ドキドキする
- ・食欲がない
- ・眠れない
- ・怖い夢を見る
- ・怒りっぽくなる、いらいらする
- ・思い出したくないのに思い出す
- ・勉強に集中できない



👉 こんな反応が出るかもしれないんだ～と知っておくと、びっくりしないよ！

👉 怖い経験をした**誰にでも(中学生も、親も、先生も)起こりうる当たり前のこと**

👉 反応がでたときは、深呼吸などでリラックスしたり、誰かに話を聞いてもらったり、好きなことに集中するといいよ！

▶▶ 2学期の生活リズムチェックの結果を配付しました！

2学期の生活リズムチェックの結果を配付しました。お子さんの振り返りもつけてあります。ご覧ください。メディア時間が多い生徒は、就寝時間や起床時間も遅く、それに伴って学習時間やテストの点数にも影響しています。

3年生は受験シーズンに入ります。勉強時間ももちろんですが、**1番大切なのは体調管理**です。本番間近に生活リズムを整えることは難しいです。3学期から受験にむけた生活習慣を送れるよう、ご家庭でもご指導ください。



心と体の健康には、規則正しい生活習慣が必須！
そのためには…ご家庭での協力が必要です！

あなたの生活リズムチェックの取り組み結果

第2回 9月25日 ~ 10月1日 実施

	就寝時間	起床時間	朝ごはん	歯磨き	メディア時間 1日平均(分)	勉強時間 1日平均(分)
自分	2.4	2.0	2.0	1.6	34.3	12.9
学年	1.2	1.5	1.8	1.4	70.6	55.2

上段：自分 下段：学年平均

【結果の見方】

①表の数字は、各項目の7日間の平均ポイントです。

項目	1	2	3	4	5	6	7
就寝時間	1	2	3	1	2	3	3

②表の平均ポイントをひし形のレーダーチャートグラフで表しました。外側にいくほどいい生活リズムです。

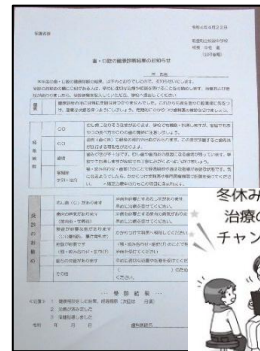
数字が低いほどいい生活リズムです！

きれいな大きなひし形になるよう、生活リズムを整えましょう。

▶▶ 冬休み中に受診をしましょう！！

治すべきところは今年中に治しましょう！むし歯のある人や目が悪い人、体調の悪い人は冬休みに必ず受診をしてくださいね。

※保護者の皆様、4月の各健康診断(歯科、視力など)で対象生徒に「治療勧告書(色の紙)を配布しました。受診が済みましたら、学校まで提出をお願いいたします。



▶▶ 2学期の身長・体重の記録を配布しました！！

令和6年12月17日
船橋町立松蔭中学校

さんの発育のようす

あなたの発育の様子はこの通りでした。友だちとくらべないで、自分の成長をみてくださいね。

実施月	身長	体重	肥満度
4月	155.4 cm	39.3 kg	-14.6 %
9月	160.5 cm	41.6 kg	-15.8 %
4月からの伸び	+5.1 cm	+2.3 kg	+1.2 %
9月からの伸び			
4月からの伸び			

★親方の状況

項目	性別	年齢	身長	体重
母親	女	40	155.0	50.0
父親	男	45	175.0	75.0

※肥満判定

判定	20%以下	20%以上	25%以上	30%以上	35%以上	40%以上
判定	痩せ傾向	標準	肥満傾向	中程度肥満	高度肥満	重症肥満

【計算式】
肥満率(%) = (実測体重(kg) - 身長別標準体重(kg)) ÷ 身長別標準体重(kg) × 100

2学期の身体測定の結果を配布しました。お子さんの成長の様子をご確認ください。

例年、My Health を返却し、保護者の皆様に押印をしていただいていたのですが、今学期は個人の発育の様子として用紙で配布させていただきます。My Health を再度ご確認ください方は、ご連絡ください。

※My Health は、学校生活での健康状態の確認や救急搬送時の情報として活用するため、学校で大切に保管しています。

【保護者の皆様】

冬休み中に大きなけが等で病院を受診した際は、お手数ですが学校または担任までお知らせください。厳しい寒さが続きますが、保護者の皆様も健康に気を付けてお過ごしください。

