

# ほけんだより11月

令和7年10月31日(金) No.20

能登町立松波中学校 保健室

11月に入り、朝晩の冷え込みが激しくなってきました。最近は、風邪症状で欠席する生徒も増え、インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎などの感染症を心配する季節に差し掛かっています。

また、体の抵抗力が落ちているときや、寝不足の時などは細菌やウイルスによる感染症にかかりやすくなります。生活リズムを再度見直しましょう！



## ～教育相談週間にについて～

松波中学校では、年に2回、生徒と先生の面談週間を実施しています。1回目の面談は、担任・副担任の先生と面談をおこない、学校生活での様子や悩みなどを話す機会がありました。

2回目は、いろいろな先生と話ができる面談として実施しています。どの先生と面談をするかは、事前に生徒から希望を取りました。悩んでいることや相談したいことがある人は、この機会をぜひ活用してください！

【実施期間は 10月27日(月)～11月14日(金)です。】

### ～スクールカウンセラー&ハートフル相談員 紺谷先生の来校日予定【11月】～



月曜日:17日 午前

金曜日:6日、13日、19日、27 午前

### ～スクールカウンセラー 中川先生の来校日予定【11月】～

金曜日:7日、21日、28日 午後



※先生のご都合で来校日時が変更になる場合があります。

### ～保護者のみなさま～

※SC:スクールカウンセラー

お子様のことや気になることや相談したいことがありますらいつでもお気軽にご相談ください。

SCに相談したいことがある場合は、事前にご連絡ください。

【松波中 72-0004(木津)】

＼家での過ごし方について／

## ＊＊＊ 自由時間、姿勢が悪くなっていますか？ ＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

学校終わり、部活終わりの家の自由時間、思いっきり好きなことをして疲れを癒したいですよね。

普段どんな姿勢でテレビを見ていますか？スマホやゲーム中の姿勢はどうでしょうか？



### 背筋を丸めている人

- 首・背中への負担が大きく、痛みにつながります。
- 胃腸が圧迫され、消化不良や、便秘につながります。
- 集中力の低下や、自信の低下につながります。



### うつぶせ姿勢の人

- 腰や首、背中への負担が大きく、痛みにつながります。
- 内臓が圧迫され、消化不良や、便秘につながります。
- 呼吸が浅くなり、集中力が低下します。



### 画面に顔が近い人

- 画面からの刺激が増え、目や首に痛みが出てきます。
- あぐらをかくと、猫背やストレートネック、肩こりの原因に。
- イスやソファで背中が丸くならないように支えましょう。

★授業中・勉強時間中の姿勢については、保健給食委員会だよりを check !



# \*\*\* 2学期生活リズムチェックの結果 \*\*\*

松波中学校では、各学期に1回、生徒の一週間の生活習慣をチェックしています。

生活リズムチェックカードでは、生徒自身が学期の生活目標とそれを達成するための具体的な行動について考え、

①起床時刻、②就寝時刻、③朝ご飯、④歯みがき、⑤メディア時間、⑥学習時間の6項目を一週間記録します。

自分の生活習慣を振り返り、自分に合った睡眠時間やメディア時間について考える機会になります！

## 2学期は10月20日(月)~26日(日)の期間で取り組みました！



### 【松波中学校の目安】

起床時間 6時30分

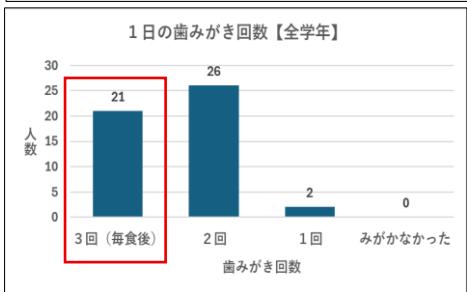
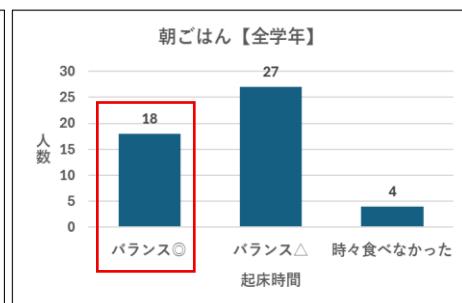
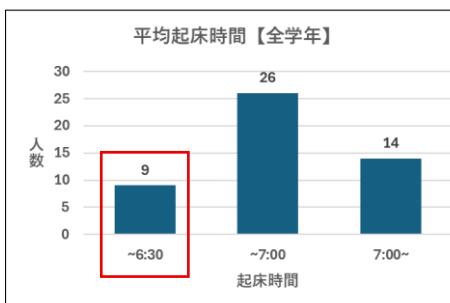
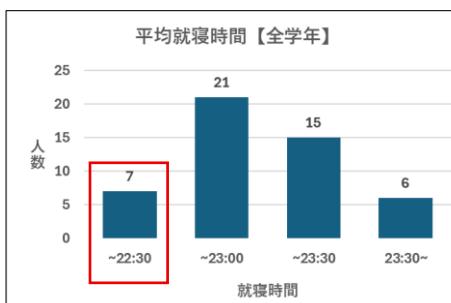
就寝時間 22時30分

朝ご飯 バランスよく食べる

歯みがき 1日3回(毎食後)

メディア時間 1日1時間

学習時間 1年生 60分以上、2年生 70分以上、3年生 80分



### ★就寝時間、起床時間、朝ごはん、歯みがきの全学年集計(1週間の平均)★

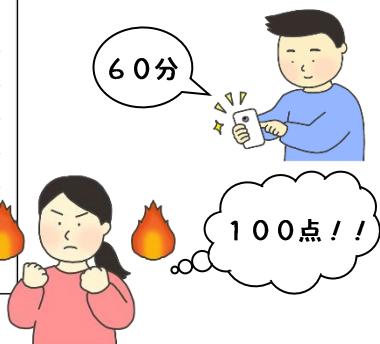
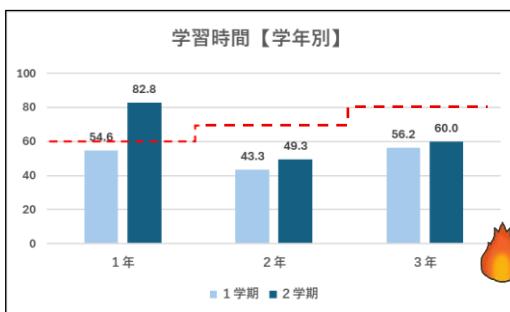
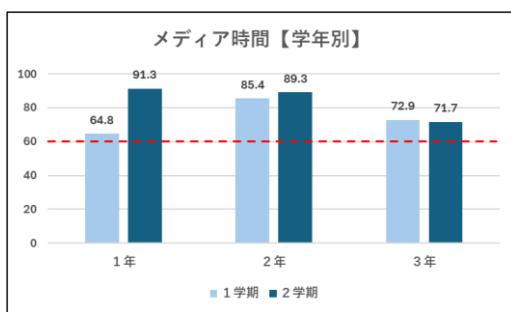
▶ 就寝時間：目安時間である22時半までに寝ることができていた人は7人でした。夜更かしが当たり前になっていませんか？中学生の生活は将来の生活習慣に大きく影響します。意識して過ごしましょう。

▶ 起床時間：就寝時間が遅くなったのに伴い、起床時間も全体的に遅くなっています。朝余裕を持って行動できると、心にも余裕が生まれますよ。

▶ 朝ごはん：朝ごはんを食べない人が減ってきました○飲み物やフルーツを加えるだけでもバランスは変わります。バランスよく食べられるように意識しましょう！

▶ 歯みがき：学校のある平日は、給食後にみがく習慣がついてきています。休日になると歯をみがく回数が減る人が増えた印象でした。3回意識せずにみがけるようになると理想的です！

松波中学校の目安



### ★メディア時間、学習時間の学年別集計(1週間の平均)★

▶ メディア時間：3学年とも目安時間の60分よりも多く、特に1・2年生は1学期よりも増えています△先日の保健指導でも話しましたが、メディアの使い過ぎは学力や脳に大きく影響を与えます。もう一度自分の生活を見直しましょう。

▶ 学習時間：1年生は、平均学習時間が80分を超ました○この調子で続けられると、習慣になっていきますよ！

2・3年生は1学期より少し増えましたが、まだまだ学習時間を十分に取れている人が少ないです。みなさんの周りには、1日2~3時間勉強している人もいます。将来の自分のために頑張りましょう。