

ほけんだより～冬休み号～



令和6年12月24日
輪島市立東陽中学校 保健室

冬休みが始まります。長期の休みが続くと生活リズムが乱れ、体調をくずしやすくなります。最近は風邪やインフルエンザなどの感染症も流行しています。規則正しい生活、感染対策を意識し、心身ともに健康に過ごせるようにしましょう。

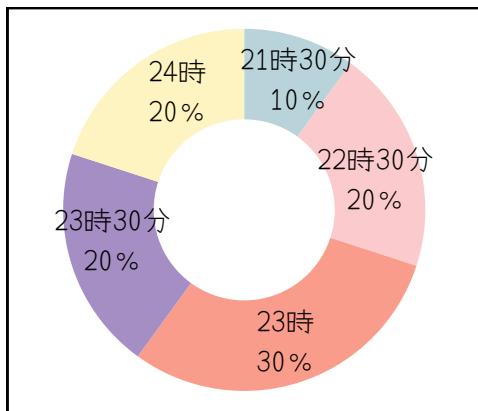
冬休みに向けた保健・給食委員会の活動

12月の努力目標 「冬休みに向けて、生活リズムを整えよう！」

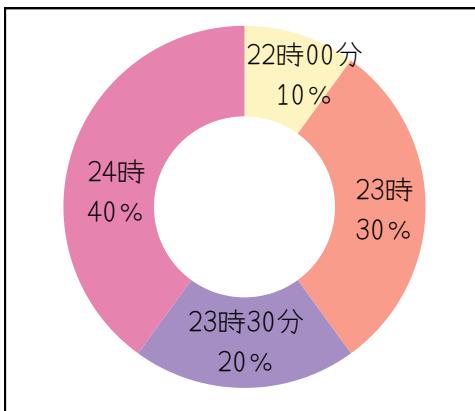
冬休みは長時間、自宅で過ごすことも多くなるため、生活リズムが乱れやすくなります。保健・給食委員会での話し合いの結果、冬休みに生活リズムを整えるためには、まず、現状を知ることが大切だということになり、事前アンケートを実施しました。以下がアンケート結果です。12/18（水）の集会ではアンケートの結果を共有し、冬休み中に規則正しい生活を心がけるよう呼びかけを行いました。



寝る時間（平日）



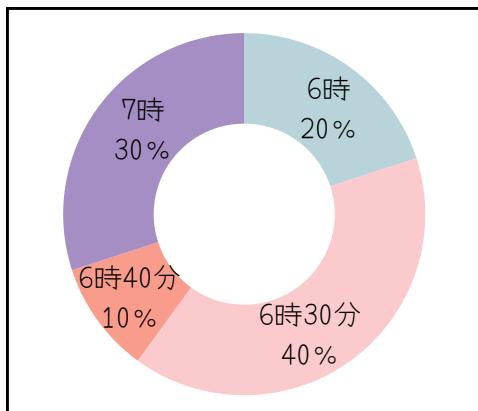
寝る時間（休日）



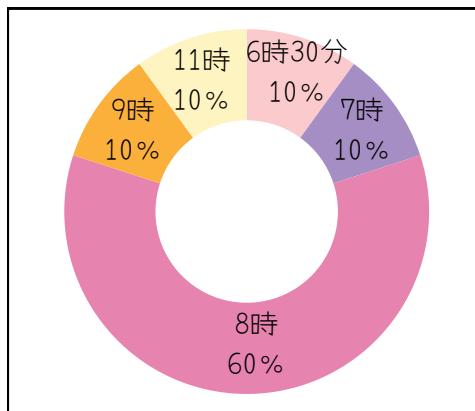
例年の冬休みの過ごし方



起きる時間（平日）



起きる時間（休日）



よく寝るために工夫していること

- ・体をあたためる
- ・寒い時期は布団や寝間着を重ね着してあたためる
- ・部屋の温度を適温にする



- ・寝る前にスマホを触らない
- ・寝る姿勢をよくしている
- ・寝るときに部屋を暗くする



冬休み中の宿題～生活チェック～

冬休み中の生活リズムを整えるため、生活チェックを行います。

期間は1月4日（土）～1月7日（火）の4日間です。

年末年始は冬休み期間のなかでも特に生活リズムが乱れやすくなります。

始業式までにしっかりと生活リズムを整え、元気に登校できるようにしましょう。

チェック項目



昨日、寝た時間



今日、起きた時間



今日の体調



今日の気分

朝、起きたら…

クラスルーム「全校」にのっている Google form から回答

もしくは

QRコードを読み込んで Google form から回答



⚠️ 1月4日（土）～1月7日（火）の朝、忘れずに回答してください！

冬休みはこれを意識して生活しよう！



【中学生に必要な睡眠時間】
8～10時間

夜更かししない



手洗い
うがい
換気
マスク

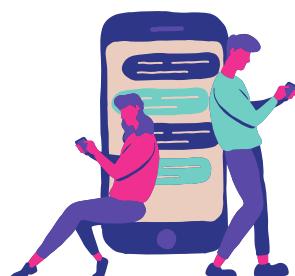


食べすぎ注意



いつもどおりの時間に起きる

基本的な感染対策



スマホ・ゲームの使いすぎに注意



体を動かす