



令和7年1月14日

大畠中学校

保健室

新年明けましておめでとうございます！今年はどんな一年にしたいですか？昨年できなかったこと、上手くいかなかったこと、新しく挑戦してみたいことなどを考え目標を決めて、取り組めると良いですね。私は、毎年その一年間で達成したいことを100個上げ、年末にいくつ達成できたかを振り返るようにしています。半分以上を達成させることはなかなか難しいですが、目標があることで日々のやる気に繋がっているのです、みなさんもぜひ挑戦してみてください。

3学期は立志式、高校受験、卒業式…とイベントが多く、あっという間に過ぎてしまいます。1・2年生は新学年に進級し、3年生は新しい環境に旅立っていきます。みんなで過ごす時間も残り少なくなってきましたね。一日を大切に、過ごしていきましょう。

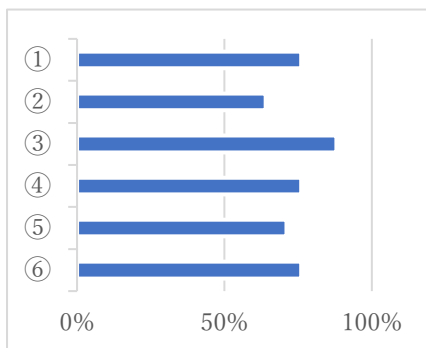


健康チェックカードの結果について

12月の保健目標「感染症対策を心がけ、元気に過ごそう」をもとに、保健委員が毎週、みなさんの健康チェックを実施していました。その結果をみると、各学年の課題がみえてきました。3学期はさらに寒さや乾燥が厳しくなり感染症が流行しやすくなります。自分の生活を見直しましょう。

6つの項目

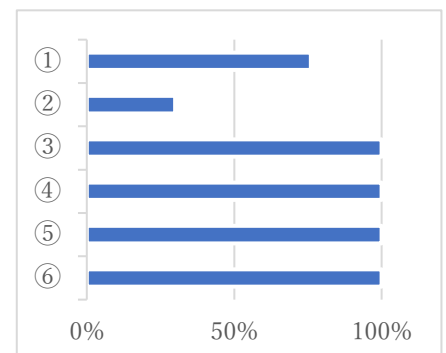
- ①運動を毎日30分以上したか
- ②毎日8時間以上眠れたか
- ③毎日ハンカチを持ってきたか
- ④一日3回以上手洗いうがいをしたか
- ⑤ご飯を一日3食食べたか
- ⑥毎日朝ごはんを食べたか



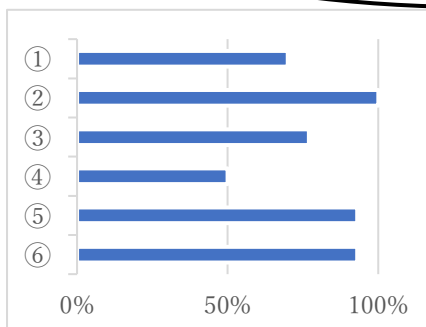
1年生は、感染症対策の行動ができている人とできていない人の差が大きいことが課題ですね。自分の健康だけでなくクラスメイトも元気に毎日を過ごせるように声を掛け合っていきましょう。

1年生

2年生は、睡眠時間の確保が課題のようです。睡眠は、心と体の疲れをとるためにとても重要です。中学生に必要な8時間以上の睡眠がとれるように意識していきましょう。



2年生

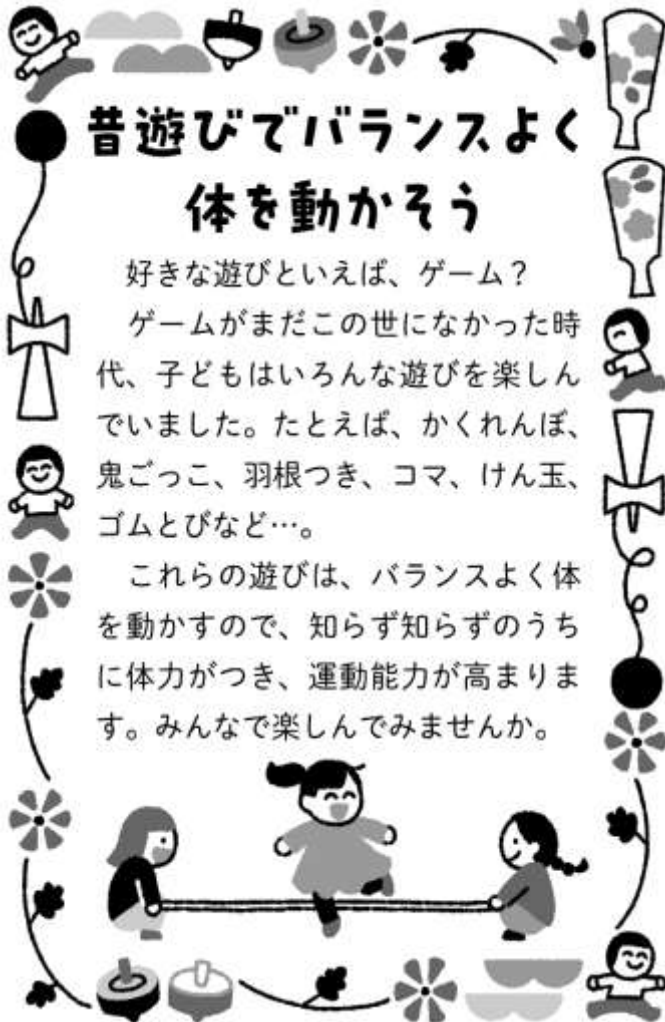


3年生は手洗い、うがいを正しい方法で行うことが今後の課題ですね。食事の前はもちろん、家に帰ったときは外でついたウイルスや細菌を持ち込まないように、しっかり落としましょう。

3年生

寒い冬こそ運動をしよう！

健康チェックで、各学年共に100%といかなかった項目は、運動習慣についてでした。寒いからといって、室内に閉じこもってはいませんか？体育などで体を動かすことがあっても、家ではゲームばかりしていませんか？体を動かすことは体にとってたくさん良いことがあります。体の抵抗力を保つために、積極的に体を動かしましょう！



昔遊びでバランスよく 体を動かそう

好きな遊びといえば、ゲーム？

ゲームがまだこの世になかった時代、子どもはいろんな遊びを楽しんでいました。たとえば、かくれんぼ、鬼ごっこ、羽根つき、コマ、けん玉、ゴムとびなど…。

これらの遊びは、バランスよく体を動かすので、知らず知らずのうちに体力がつき、運動能力が高まります。みんなで楽しんでみませんか。

体を動かすと良いこと5選！

- ①体力がつく
- ②夜、しっかりと眠れる
- ③生活習慣病の予防になる
- ④ストレスの発散になる
- ⑤けがの予防になる

みなさんは「ロコモティブシンドローム（略：ロコモ）」という言葉を知っていますか。これは、運動器の不全状態のために「立つ」「歩く」といった移動機能が低下した状態を言います。本来は高齢者に多いですが、最近はゲームの普及やコロナ禍で外遊びが減少したことから、子どものロコモティブシンドローム（通称「子どもロコモ」）と呼ばれるようになり、全国的にも子どもの運動不足が懸念されています。少しずつで良いので、体力や運動にも気をつけて過ごしましょう



あなたは大丈夫？「子どもロコモ」チェック！



1. 左右それぞれの片脚が5秒以上ふらつかずにできるか。

2. 両足の踵を床につけて深くしゃがみこむ姿勢ができるか。

3. 両方の腕を肩から垂直に挙げることができるか。

4. 膝を伸ばした状態で前屈し、指先が床に届くか。

この項目に1つでも当てはまった人は骨や関節、筋肉の働きが弱くなっているかもしれません。4月に行った運動器検診でも、同じ項目がありました。時間のあるときにチェックしてみてくださいね。