

健



いきいき
健康づくり習慣



令和5年11月10日
魚沼市立湯之谷中学校
保健室

朝晩の冷え込みが厳しくなりました。

気温の変化に体がついていかず、体調を崩す生徒が増えてきています。

感染症対策を継続しながら、寒さ対策もしっかりしていきましょう。



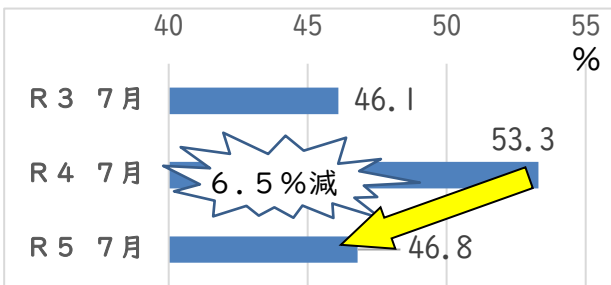
*** いきいき健康づくり習慣 睡眠調査実施中です ***

湯之谷地区では、小中学校が一緒に自分の睡眠のリズムを見直すことで生活習慣全般を見直してみようという取り組み「眠育」に取り組んで4年目を迎えました。

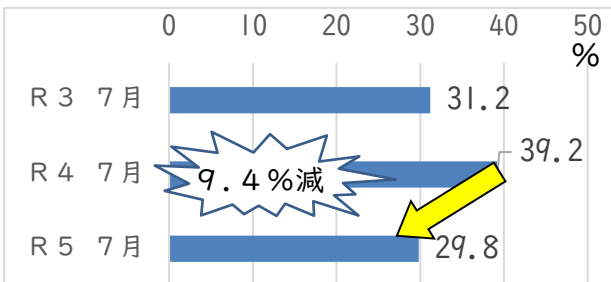
昨日、各学級で眠育に関する保健指導を実施しました。現在は、11/9(木)~11/22(水)の2週間を睡眠調査の期間とし、よりよい生活習慣作りに取り組んでいるところです。ぜひ、ご家庭でもお子さんの様子を見て励ましの声をかけていただけると嬉しいです。

*** 保健指導の様子です ***

【朝は自然に目覚めている】



【寝る1時間前にはメディアをやめている】



ステップ1

学校生活アンケートの結果で生活実態を確認しました。左の項目以外のアンケート項目でも

【朝食を食べている】

R4 98.3% ⇒ R5 95.2% 3.1%減

【自分で決めたメディアのルールを実行】

R4 74.2% ⇒ R5 71.0% 3.2%減

【健康的な生活を意識している】

R4 93.3% ⇒ R5 83.9% 9.4%減

など、全ての項目について数値が下がっている実態を確認しました。

ステップ2

この緊急事態を改善するために、1学期の取組の記録を参考に、自分自身の生活習慣を見直し問題点がどこにあるのかを考え、グループで共有し合いました。

ステップ3

2学期の取組の目標を決めて、「睡眠調査」スタート！2週間の生活の記録をします。



o Youtube見ちゃう
o ゲームしちゃう
自分で起きない
早く寝ない

o 寝る前にゲームしちゃう
o 寝る前にYoutube見ちゃう
o ティアを使わない
o 自分で起きる
o 次の日しか事を考えない
早く寝る

2班



11月7日(火)～9日(木)各学年で食の指導を行いました。



湯之谷給食センター小杉栄養主査より「食」についてお話していただきました。

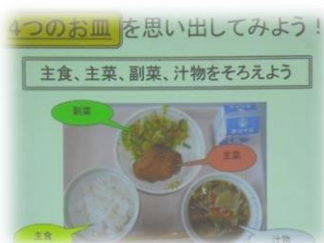
1年生：「身長と体重のバランスは？～食生活を見直そう～」

自分の適性体重を理解したうえで自分自身の食生活を見直し、どのように改善したらよいか考えました。鉄分やカルシウムを多く含む食品を学ぶとともに、生活習慣病を予防するためには、今からの食生活を整えることが大切だと学びました。



2年生：「私の体と食事～食の管理」

心身の成長や健康の保持増進のための食事のとり方（何をどれだけ食べたらよいか）を学びました。



給食の4つのお皿(主食・主菜・副菜・汁物)を参考に、アプリを使って実際に献立を立ててみました。特に不足しがちな野菜の摂取目安量を知る「手ばかり」についても学びました。

3年生：「バランスの良いお昼を考えよう」

高校生活を想定し、バランスの良いお弁当について考えました。お弁当づくりのポイント「おいしそう」(お⇒大きさ、い⇒彩り、し⇒主食：副食：副菜＝3：1：2、そ⇒それぞれ異なる調理法、う⇒動かないように詰める)について学び、実際にお弁当の献立を考えてみました。また、コンビニの活用する際の食品の選び方についても考えました。



感染症予防を継続しよう！

寒くなり、様々な感染症が流行する季節になりました。現在は全国的にインフルエンザが流行しています。感染性胃腸炎（ノロウイルス）の流行も始まっているようです。

様々な感染症を予防するためには、「丁寧な手洗い」が重要です。石けんで丁寧に洗った後30秒ほどかけて洗い流すと掌に付着した菌が洗い流せて効果的だそうです。感染症対策をもう一度見直し、継続していきましょう。

予防接種も検討してみてください。

