

# 健



いきいき  
健康づくり習慣



令和6年11月1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ってきました。

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。



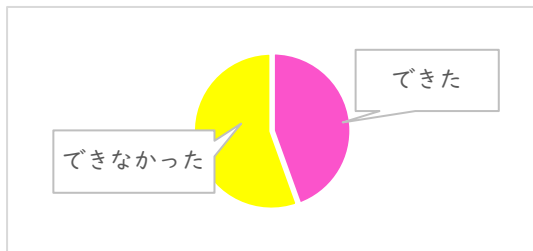
## \*\*\* いきいき健康づくり習慣 睡眠調査実施中です \*\*\*

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5年目を迎えました。

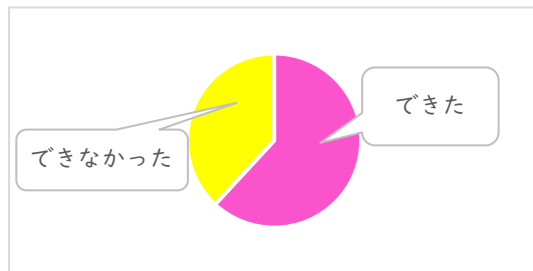
先日、各学級で眠育に関する保健指導を実施しました。現在は、10/31(木)～11/13(水)の2週間を睡眠調査の期間とし、よりよい生活習慣作りに取り組んでいるところです。ぜひ、ご家庭でもお子さんの様子を見て励ましの声をかけていただけると嬉しいです。

## — \* \* \* — 保健指導の様子です — \* \* \* —

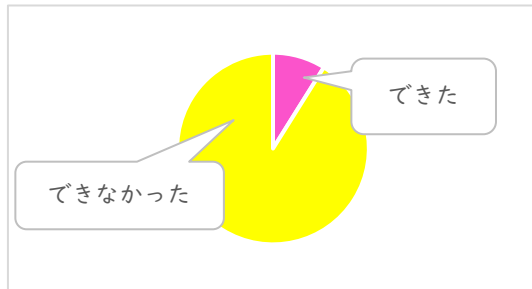
【朝は自然に目覚めている】



【7～9時間の睡眠を確保している】



【寝る1時間前にはメディアをやめている】



10月に保健委員会が行った「生活チェック」の結果、湯中生の課題はやっぱり「メディアとの付き合い方」であることがわかりました。

学級指導では、自分のベスト睡眠時間を確認し就寝時刻と起床時刻の目標を立てました。

また、就寝時刻は遅くとも23時を学校としての目標にしているため、メディアをやめる時間は22時。SNSのやり取りは遅くとも22時までとすることを確認をしました。

ただ、生徒の生活の様子を聞いてみると、クラブの活動や塾などで帰宅時間が22時を過ぎることがある人もいます。早く眠れる日には早く眠り、疲れをとるとともに生活リズムの修正をしていきましょう。

睡眠調査の期間は、小学校も同じです。ぜひご家庭でもお声掛けいただくとありがたいです。

## 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。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。

インフルエンザの予防接種が始まっています。各家庭で接種についてご検討いただくことをお勧めします。

