

ぽけんだより 11月

令和7年11月4日
昭島市立拝島中学校
保健室

11月になりすっかり秋も深まってきました。先月は合唱コンクールお疲れさまでした。どのクラスも色んな壁にぶつかりながらも一生懸命取り組み、迎えた本番はとても立派な合唱でした。一段と成長するみんなの姿が見れてとても嬉しい気持ちです。

急に寒くなり、体調不良を訴える子も増えていきます。テスト前で勉強する時間も大切ですが、身体が資本です。健康管理のために自分で出来ることをしっかりやりましょう。

目没が早くなりました



気をつけて帰ろうね

寒ーい冬に備えて「意識して」習慣づけ

※「寒い」はそれ自体がストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識するのも大事です！



インフルエンザやノロウイルスなど感染症の予防にしっかり手洗いの習慣を身につけよう。



食べすぎ＆運動不足になりがちな冬。日常生活に運動を取り入れよう。



夜更かししないでじゅうぶんな睡眠時間を。規則正しい生活習慣を続けよう。

感染症を寄せつけない

5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行しやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。



手洗いをする



人混みを避ける



うがいをする



マスクをつける



予防接種を受ける

《保健室からのお願い》

一気に気温が下がり、冷えによる体調不良者も多くなっていると感じます。寒いと感じた日は下着を温かいものに工夫する、カイロを持参する。腹巻きをするなど自分自身で工夫しましょう！

『自分の健康は自分で守る！』が定着するといいですね。



☆ 秋の夜長にご用心！

睡眠不足 がもたらす影響 ☆



秋の夜は気温
がちょうど良く、
暗い時間も長く

なり、つい夜ふかししがち。動画
などを見ていると「もうこんな時
間！」ということもありますよね。

でも、成長期みなさんにとって
睡眠はとても大切。体の成長だけ
でなく、心や脳を元気に保つため
にも欠かせません。

睡眠不足の悪影響

イライラ
しやすくなる

集中力や記憶力
が下がる

ストレスや不安を
感じやすくなる

スマホなどの電子機器の画面からは覚醒作用のあるブルーライトが出ています。つい動画を見てしまう人は、寝る30分前にはやめるルールを作るのがおすすめ。代わりにストレッチや読書をするのも、気持ちよく眠るためのコツです。しっかり眠って、元気にすごしましょう！



グッドモーニング60分に取り組みましょう😊

昭島市の教育振興基本計画のひとつである「健やかな身体の育成」の実現を図るため
“グッドモーニング60分”への取り組みを行います。

グッドモーニング60分とは起床から登校までの時間を60分確保することにより、生活リズムを整える取り組みです。早起きをすることで朝ごはん、排便、早寝の習慣が付き、充実した生活を送ることを目的とします。

起床時の声かけや早寝の促しなど、ご家庭でのご協力をお願いいたします。朝ごはんをしっかり食べることや朝の排便を意識すること、身体を動かすことなど、健康的な一日のスタートをきることが大切です。

忙しいとは存じますが、ぜひご家族皆さままで行って頂けるとお子様の積極的な取り組みにつながると思います。どうぞよろしくお願いいたします。

なお、2学年については、「グッドモーニング60分カード」を使用して
取り組みを行っていきます。



【取り組み期間：11月17日～11月21日】 *ご協力をお願いします。

色覚検査を行います。

1学年の希望者を対象に色覚検査を行います。
検査結果は封筒に入れてお渡ししますので、
ご家庭でご確認ください。

