



令和7年12月23日
昭島市立拝島中学校
保健室

2025年が終わろうとしています。今年はどんな1年だったでしょうか。この1年間、皆さんは様々な行事や学校生活を通じて、とてもたくましく成長しているように感じます。

何をするにも健康な心と身体は大切です。そのためにもよく食べよく寝る習慣を大切にしましょう。2026年も元気なみなさんにお会えることを楽しみにしています。よいお年をお迎えください。

スッキリした気分で
新年を迎しよう



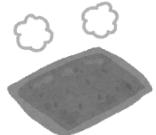
1年生スキー教室直前！準備はOK！？



1年生は3学期が始まっています。

新年度が始まり、学校生活に体が慣れる頃に出発となります。スキー教室を楽しく成功させるために下のことご協力をお願いいたします。

- 12月28日より健康観察が始まります。 健康観察カードを記入し、健康管理をしましょう。
- 持病やケガなどに備えて普段使っている薬や湿布やサポーターなどを用意しておきましょう。(特に喘息のある人、アレルギーのある人、頭痛や腹痛を起こしやすい人、足や腕が痛くなりやすい人など、車酔いしやすい人などは薬や湿布、カイロの準備をお願いします。)
- 持病や体調不良などある場合は事前にかかりつけ医に相談をしましょう。
- 宿では手洗い、うがいやアルコール消毒など感染症予防をしっかりしましょう。
- 喉に違和感がある場合は早めにマスクをしましょう。
- 体調が優れない時は早めに申し出ましょう。



※自分の健康は自分で守るという経験をぜひ積んで欲しいと思います。

体調が悪い時は無理をせず参加を見送りましょう。



風邪に負けないカラダをつくろう



免疫力チェック！
規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ストレスを感じている | <input type="checkbox"/> 食欲がない |
| <input type="checkbox"/> あまり運動をしない | <input type="checkbox"/> 野菜をあまり食べない |
| <input type="checkbox"/> 体温が36.5度以下 | <input type="checkbox"/> 寝不足が続いている |
| <input type="checkbox"/> 最近あまり笑っていない | <input type="checkbox"/> 風邪を引きやすい |
| <input type="checkbox"/> 入浴はシャワーのみ | <input type="checkbox"/> あまり外出したくない |

0～2個

普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなお良いでしょう！

3～6個

免疫を保つための生活習慣が乱れています。チェックがついた項目を改善しましょう。

7～10個

生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善していきましょう。

グッドモーニング60分週間のご協力 ありがとうございました！

11月にグッドモーニング60分週間を設け、2年生には生活リズムカードを記入してもらいました。家を出る60分前に起床し生活リズムを整えようと取り組みました。ご家庭では朝早く起きるための声掛けや様々な工夫をありがとうございました。インフルエンザの流行もあり学年閉鎖も重なり、体調を崩した人にとって早起きは難しかったと思いますが、以下のような声がありました。

＜生徒の感想や早く起きるためにした工夫＞



朝早く起きるとすっきりした気持ちで学校に行ける。学校で眠くなりにくかった。朝頑張って起きて気持ちよくスタートできてよかったです。



朝早く起きることで朝ごはんがゆっくり食べられたりしっかりと身支度を整えられたり有意義な時間を過ごせるようになりました。



朝、ラジオ体操をしました！

なかなか布団から出られないから朝起きたい時間の少し前にアラームをかける工夫をしました。

＜保護者の感想や早く子どもが起きるためにした工夫＞



子どもの好きなパンを焼いて起こす。ほとんど自分で起きてくるのを待ちました。寝る目標の時間はもう少し早くしてもよかったです？学校でも少し眠い日が続いているのでもう一度生活習慣の見直しをするといいですね。



朝、ひとりで起きて自分のご飯を作っていました。



1時間前に起こすようにしていましたが、夜寝るのが遅くなかなか起きてこなかったことが多かったです。



以前は朝ごはんを早食いすることもありましたが、最近は早めに起き、ゆっくりと朝ごはんと食べられるようになりました。今後もこの習慣を続けて欲しいです。

早起きするために色々な工夫をしている生徒が沢山いました。朝ゆとりをもって過ごし、一日の始まりを充実した時間に出来た人も多かったようです。一方で、寝る時間が遅い人が多いという課題もありました。

朝早く起きるために早寝の習慣も必要になってきます。早寝することで成長ホルモンの分泌を促し、背が伸びるだけでなく、肌がきれいになったり、免疫機能が高まって風邪をひきにくくなったり、気持ちが安定したりといいことが沢山あります。ぜひ、早寝早起きの習慣を大切にしてください。

ふ ゆ や す み き

ふ

フルーツや野菜を食べて、カゼに負けない体を作ろう

合言葉に、
元気に過ごそう！



ゆ

ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう

や

やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて

す

すいみん時間はたっぷり取ろう

み

みんなで笑って、よいお年を

