

ほけんだより

～感染症に注意しよう～

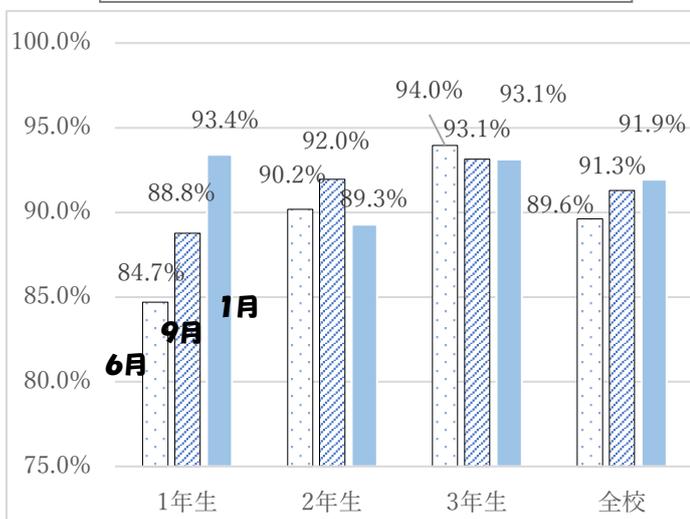


出雲崎中学校 保健室
2026年2月16日

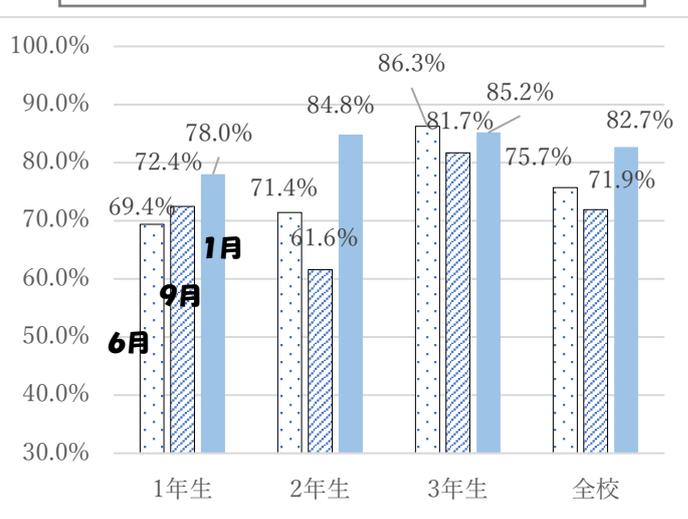
第3回ハッピーライフウィークの結果をお知らせします！

朝は寒くて布団から出られない…。寝る前までメディア機器を使ってしまう…。休日は朝食を食べない…。そんな人はいませんか？規則正しい生活で、心も体も元気に過ごせるようにしましょう。ハッピーライフウィークの全結果をグラフにしたものと、生徒の感想、保護者の方からの評価を一部記載しました。

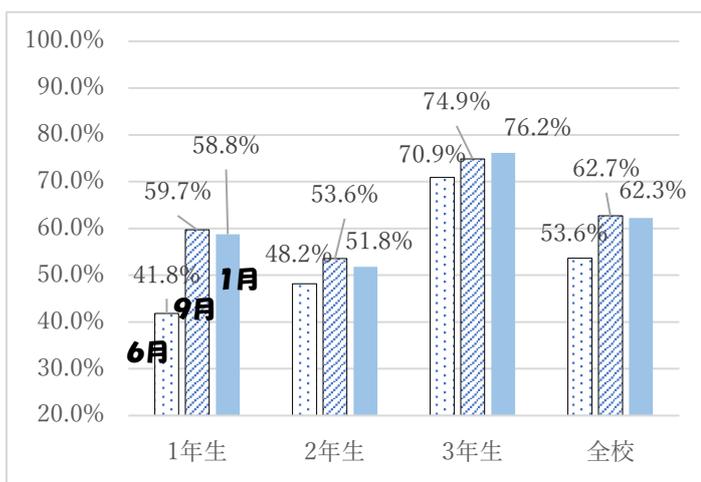
7時間以上の睡眠を確保できた



メディア利用時間が2時間以内이었다



主食・主菜・副菜を3食とれた



1年間、「ハッピーライフウィーク」の活動に取り組んでみて、規則正しい生活を意識することはできたでしょうか？期間以外でも、「健康な生活」を意識して過ごしていきましょう。来年度も良い習慣が身に付くよう頑張りましょう。



～生徒の感想～

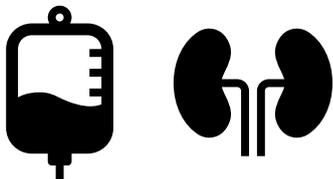
- ・早起きをして朝ごはんをバランスよく食べることができたのでよかった。やるべきことを早めに終わらせて早く寝ることを意識したい。
- ・休日も規則正しい生活を送りたい。メディアはやはり守れなかった。テレビを見るだけで1時間近く見てしまった。スマホを少し遠くに置くなどの工夫をしたい。
- ・朝起きるのが遅かったので、アラームの音量を上げるなどして頑張って起きたい。

～保護者の方からの一言～

- ・食事や睡眠時間は意識高く頑張っていました。スマホを見る時間が長かったです。
- ・メディアの使用時間を減らして、学習に専念してほしいです。
- ・メディアの利用時間を意識して減らしていました。その分は早く就寝でき、睡眠時間もちゃんと確保できていました。
- ・自分で決めた目標を達成するために考え行動していました。“やればできる”これからもがんばって！

2年生 生活習慣病予防教室を実施しました

2月12日に、出雲崎町役場 保健福祉課 _____様をお招きし、2年生を対象にした生活習慣病予防教室を実施しました。「生活習慣」は子どもの頃から身につくこと、生活習慣病にはどのような病気があるのか、腎臓病とはどのような病気なのか等を学ぶことができました。



出雲崎町は、人工透析をしている方の割合が他の市町村と比較して高いです。どうして透析が必要になるのかを学びました。（透析患者さんの1日の流れを動画で確認！週に3回、1回約4時間もかかる！）自分の生活習慣を見直し、正しい食生活について考えることの大切さを学びました。

～生徒の感想～

- ・今まで水分補給が予防につながると思っていなかったので、これからは水分をしっかり摂りたいと思いました。
- ・若い人でも生活習慣病になってしまうのだとわかりました。これまで以上に食事や睡眠に気をつけていきたいです。
- ・食べ過ぎてしまったり、塩分・糖分を摂りすぎてしまったりすることがあるので、調味料をかけすぎないようにしたりお菓子は量を決めて食べたりしたいです。
- ・朝に3食食べることができていないので、なるべく3食食べるようにしたいです。

身体測定を実施しました

1月末に、全校生徒の身体測定を実施しました。結果を家庭連絡封筒に入れて配付します。封筒のみ、学級担任へご提出をお願いいたします。

今年度最後の身体測定でした。みなさんの体つきも変わり、大きく成長した1年でしたね。ぜひ、ご家族で1年の成長をご覧ください。

どれだけ大きくなったかな？

身体測定
結果のお知らせ

