

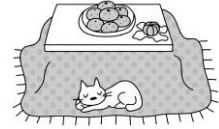
ほけんだより

平成27年1月13日

六郷中学校 No.10

第2回 生活習慣チェックが始まります！

夏休み明けに引き続き、今日から今年度第2回目の生活習慣チェックを行います。年末年始をのんびり過ごした人も、夜遅くまで勉強をがんばった人も、そろそろ普通の生活を取り戻す時期になりました。



自分の生活を改めて振り返り、毎日を元気に過ごすためにどうしたらいいかを考える機会にしたいですね。

保護者の皆様もお子さんの生活について、お声掛けくださるようお願いいたします。

		1月13日(火)			
生活習慣	1	昨夜は何時に寝ましたか	~21:00 ~22:00 ~23:00 ~0:00 1:00 それ以降	~2 ~2 1:00	1~3は朝のうちに記入しておくと忘れません。 項目ごとに記入してください。食べてない項目は未記入で！朝食の内容も朝のうちに記入するといいですね。
	2	今朝は何時に起きましたか	~6:00 ~6:30 ~7:30 それ以降	~7 ~7 それ以降	
	3	睡眠時間は何時間ですか	~5時間 ~5時間半 ~6時間 ~6時間半 ~7時間 ~7時間半 ~8時間 それ以上	~5時間 ~5時間半 ~6時間 ~6時間半 ~7時間 ~7時間半 ~8時間 それ以上	
	4	メディアの利用時間は何時間でしたか	~30分 ~1時間 ~1時間半 ~2時間 ~2時間半 ~3時間 3時間半 それ以上	~3 ~3 それ以上	
	5	歯みがきはいつしましたか	朝 昼 寝る前 しなかった		
運動習慣	6	運動した時間はどのくらいですか (部活・習い事なども含む)	時間 分 しなかった		
食習慣	7	朝食は何を食べましたか ※食べたものをそれぞれの項目に書きましょう	主食 おかず 汁物 果物 その他	果物 その他	
	8	昼食(給食)は何を食べましたか ※給食は食べたものを○で囲んでください	米粉フオカツチャ チキンカツのトマトソースかけ ベーコンと白菜のクリーム煮 りんご 牛乳	五目おこわ いか天ぷら 白	給食は、食べたものを○で囲むだけ。
	9	夕食は何を食べましたか ※食べたものをそれぞれの項目に書きましょう	主食 おかず 汁物 果物 その他		
学習	10	家庭学習はどのくらいしましたか？ (塾も含む)	時間 分 しなかった	時間 分 しなかった	

集計は各学級の保健委員さんが行います。丁寧に記入してください。



インフルエンザが流行しています

12月から本格的なインフルエンザの流行が始まりました。宮城県ではインフルエンザ警報が、仙台市でもインフルエンザ注意報が出されました。

現在、仙台市内でみられるインフルエンザはA香港型だそうです。また罹患者の内訳で一番多いのは5～9歳の37.1%、次に多いのが10～14歳で32.2%となっていて、小中学生の罹患者が全体の70%を占めています。

今週はどんと祭があるため、夜の寒い時間帯に人混みの中に出かける人もたくさんいるかと思います。体調管理をしっかり行い、インフルエンザの感染防止に努めましょう。

かぜやインフルエンザにかかる道すじ



この他にも、かぜやインフルエンザに負けない抵抗力を付けるために、

- ① 十分な栄養を取る
- ② 規則正しい生活を送る

ということも大事です

スマホ・携帯漬けの毎日を見直そう

最近の保健室では、LINEやメールで友だちとやりとりしたり、動画を見て過ごしたりする、と言う会話が毎日のように聞こえてきます。中には夜遅くまで友人とやりとりしている人も…。

スマホや携帯はとても便利なものですが、それに振り回されて、自分自身が縛られてしまっては本末転倒です。

便利なもの・楽しいものだからこそ、頭を使って、上手に賢くつきあっていかなければなりませんね。

