ほけんだより1月

令和8年1月9日
No.11
秩父市立荒川中学校保健室



３学期が始まりました。みなさんは良い冬休みが過ごせましたか？一年の計は元旦にあり！今年一年を健康に過ごせるように、目標を立てましょう。それにはまず自分自身の生活を見直すことが大切です。何ができていて、何ができていないかをチェックして、健康生活への第一歩を始めましょう。

□早寝早起きをする。	□栄養バランスの良い食事をとる。
□朝食をしっかり食べる。	□適度な運動をして体力をつける。
□感染症予防をする。	□スマホ・ゲームは時間を決める。

受験生の皆さんへ

3年生の皆さんは進路決定にあたり重要な時期を迎えています。不安や緊張があると思いますが、本番に実力を発揮できるように、からだと心の健康の面でも気をつけてほしいことがあります。



●生活リズムを整えよう。（夜更かしは集中力低下につながります。）
●睡眠は「量」と「質」が大事。（寝る前はスマホやゲームは控えよう。）
●朝食は必ず食べよう。（朝食は脳のエネルギー源）
●感染症予防を忘れずに。（手洗い・換気・場面に応じたマスク着用）
●ストレスや疲れがたまったら、休憩し、深呼吸や軽い運動が効果的。
【体調管理も受験対策の一つ。元気な心と体がこれまでの努力を支えます。】



よい睡眠、とれていますか？

次の3つの観点から、あなたの睡眠を見直してみましょう!

量



翌日、眠気を感じる場合は、
睡眠時間が足りていません。
個人差はありますが、
中高生では8～10時間の確保が
推奨されています。
（厚生労働省「健康づくりのための
睡眠ガイド」より）

質



やっている人は多そうですが、
寝る直前までスマホを見るのは
睡眠の質を下げる原因になります。
量（睡眠時間）が不足することにも
つながるので絶対にやめましょう。

リズム



睡眠と覚醒のリズムは
体内時計によって調節されています。
このリズムが乱れないよう
朝起きたら日の光を浴びる、
朝食をきちんと食べるなどして
体内時計を整えることが大切です。

朝、気持ちよく起きて、１日をスタートさせよう！【早寝・早起きができない人が生活リズムを戻す方法】



🌙夜は昨日より１０分早く寝る。　🌞朝は昨日より１０分早く起きる。

※目標の時間に起きられるまで毎日続けよう。