



# ほけんだより



野木町立野木中学校  
令和7年1月10日

冬休みが明けて3学期がスタートしました。どんな年末を過ごせたでしょうか。寒さに負けず、今年一年も健康に過ごせるように、まずは早寝・早起き・朝ごはんを続けましょう。



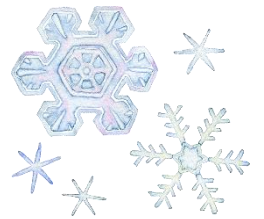
## 《3学期の身体計測予定》

| 日時              | 学年      | 実施場所 |
|-----------------|---------|------|
| 1月14日(火)        | 1年生     | 多目的室 |
| 1月15日(水)        | 2年生     |      |
| 1月17日(金)        | 3年生     |      |
| 予備日<br>1月21日(火) | 身体計測欠席者 | 保健室  |

冬休み中の生活習慣を振り返りながら、身体の状態を確かめましょう!

## 生活リズムから「脱・冬休みモード」!!

冬休み中に、生活リズムが乱れていないでしょうか。みだれてしまった生活リズムでは、調子が悪くなってしまいます。早めに「冬休みモード」から抜け出せるといいですね。



### ①早寝・早起き

「夜更かし→学校があるので早起き→睡眠不足で眠い」というパターンが多く見られます。まずは、できるだけ寝る時間を早めてみましょう。



### ②朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べることで、脳のエネルギーを補給することができます。生活リズムを立て直すことにもつながります。



### ③体を動かす

夜になっても眠くならないときは、昼間のうちから体を動かしてみましょう。ちょうどよく疲れてぐっすり眠ることができます。



3  
つの首ってなに？

寒い時に温めると体全体がぽかぽかになる 3 つの首があります。



3 つの首を温めて  
上手に防寒をしましょう



## 換気のギモン Q & A



**Q.** エアコンがついていれば換気はいらないでしょ？

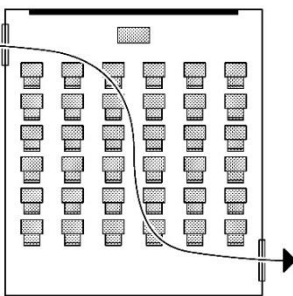
**A.** 換気機能のないエアコンだと室内の空気を温めたり冷たくしてまた戻しているだけ。有害物質は出ていかないので換気が必要です。

**Q.** 換気すると寒いし、窓はちょっとだけ開けておけばいいよね？

**A.** 10~20cmを目途に。常時換気が理想ですが、気温が下がりすぎるとかえって風邪をひきやすくなるので、30分に1回など時間を決めて、寒さ対策も万全に。

**Q.** 換気扇を回しておけば十分？

**A.** 特にたくさんの方が集まる教室の換気は、換気扇だけでは追いつかないことが多いです。窓を開ける換気も併用しましょう。



★換気は対角線上に行くと効果的です

★短い時間でも換気をしましょう



## 保健委員会活動



風邪やインフルエンザが流行しているため、12月の保健委員会では、窓が開けて換気ができているか、加湿器を使用しているか調べました。また、校内放送で、手洗いの大切さや換気の呼びかけをしました。

今月も引き続き感染症予防について呼びかけていきます。

