令和７年１月10日
一宮市立浅井中学校
保健室

３学期が始まりました。冬休み中は、やりたいことにチャレンジしたり、会いたい人に会えたりしましたか？少しずつ生活リズムも朝型に戻していきましょうね！

今は感染症の流行期です。「換気」や「手洗い」は予防にとても大切です。寒い冬を元気に乗り切りましょう。

1年を振り返ろう

昨年は健康に過ごせましたか。
健康に過ごせた人も過ごせなかった人もその理由を考えてみましょう。

2024年の振り返り

理由を元に新しい１年の目標を決めてみましょう。

2025年の目標

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

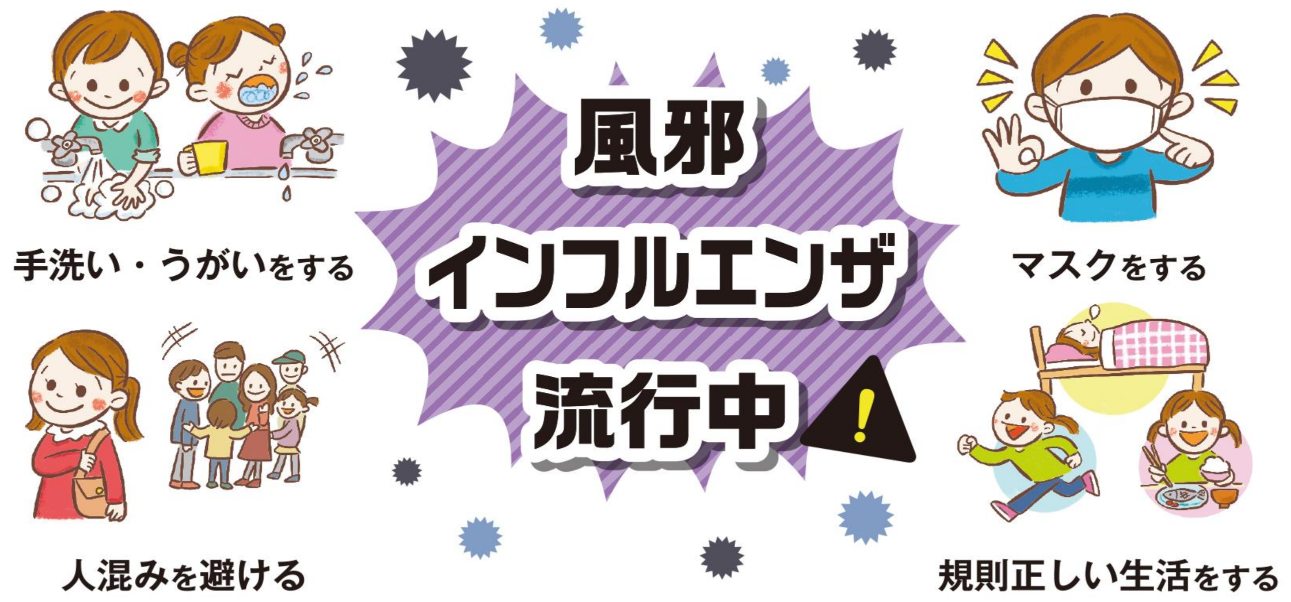
翌日、眠気を感じる場合は、
睡眠時間が足りていません。
個人差はありますが、
中高生では8～10時間の確保が
推奨されています。
（厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド」より）

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。



～おうちの方へ～

愛知県でも、インフルエンザ警報が発令されており、例年になく大流行しています。家庭での体調管理や、登校前の健康観察をお願いします。体調がすぐれない時は、体温を測定し、無理をせず休養させてください。医療機関で、下記のような感染症と診断された場合は、学校へご連絡ください。

＜出席停止期間＞

インフルエンザ	発症日を0日目として、5日を経過し、かつ解熱後2日（48時間）経過するまで
新型コロナウイルス感染症	発症日を0日目として、5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日（24時間）経過するまで