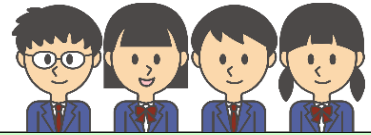


保健だより 輝け



2025年 1月 9日 1月号
一宮市立大和中学校

あけまして
おめでとうございます



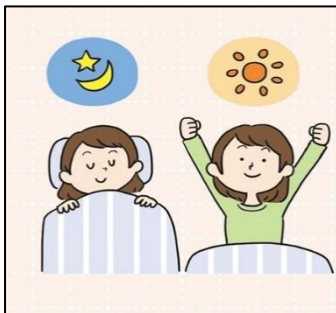
新年となり、3学期が始まりました。教室では、久しぶりに会った友達と笑顔で話している姿が見られます。友達と話している時、相手がステキな笑顔を見せてくれるとそれだけで楽しい気分になってきますよね。笑顔には、周りの人を元気にする力があるようです。

「笑い」により、免疫細胞の一種であるNK（ナチュラルキラー）細胞が活性化され、免疫力がアップするという研究成果も報告されています。よく笑う人ほど病気になりにくいということのようです。まさに“笑う門には福来る”ですね。

1月の保健目標

感染症の予防に努めよう

感染症を予防するには、今の自分自身の生活を見直すことが大切です。チェックして、健康な毎日が送れるように意識しましょう。



- 早寝早起きをする
- 運動習慣をつける
- 栄養バランスの良い食事をとる
(朝食をしっかり食べる、おやつを食べ過ぎない)
- 疲れた時は早めに休む
- 寝る直前まで、スマートフォンやパソコンを見ない

できているか、チェックしましょう！

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。

1・2年生・8組 いのちの学習を行います

内容 1年「思春期における性意識と行動」 2年「思春期の男女交際」

2025年1月に、1・2年生・8組で行います。自分の心や体、思春期の性について学びながら、人の存在のすばらしさ、これからの生き方を考える時間になるよう配慮しています。（3年生は9月6日に実施済み）



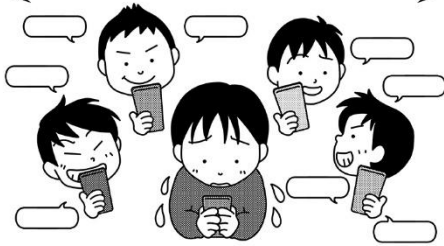
目の健康トレーニング週間を行います

実施期間 2025年1/27（月）～2/2（日） 全学年

慢性的な眼精疲労や、眼球運動・遠近の調節力の低下など、「見る力の低下」が懸念されています。予防のためには、長時間のスマホやパソコン、ゲームの使用を控えることに加え、疲れた目をほぐし、リラックスさせることが大切です。1学期に実施しましたが3学期にも行います。

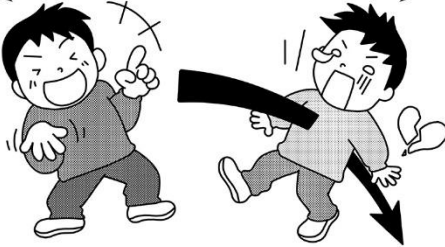


（自分が言われたらどう思う？）



まずはそこから考えてみて

（言ったほうはすぐに忘れるけど）



言われたほうは一生忘れない…

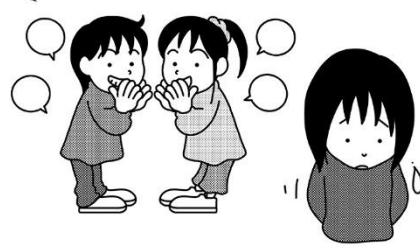
友達の心傷つけない
言葉づかいを考えよう

（言葉ひとつで、友達を傷つけることも 助けることも）



どちらの言葉を選びますか？

（悪口を言い合うことで仲良くなった人って…）



本当の友達って言えるかな？

「そんなに悪いことを言ったとは思わなかった」「軽い気持ちだった」「冗談だった」というつもりで発した言葉が、取り返しのつかないほど相手を傷つけてしまうことがあります。

お互いが気持ちよく生活できるように、相手の気持ちや立場を考えた言動に気をつけることが大切です。相手の心を傷つけない言葉づかい、伝え方を考えましょう。

<友達の心を傷つけない言葉で伝える表現方法とは>

言葉の使い方 例えば、友達が遅刻してきた場合

○自分を主語にする言い方 「（私は）遅いから心配したよ。これからは気をつけてね。」

×相手を非難する言い方 「（あなたは）いつも遅刻じゃん。」「10分遅刻だよ。」

伝え方で気をつけること 相手に聞こえるくらいの声で、ややゆっくり、自分を主語にした言い方で伝えると、相手を責めない、自分も相手も尊重した言い方になります。