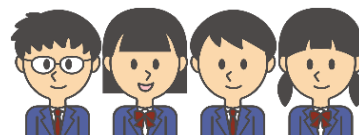


保健だより 輝け



2026年1月8日 1月号
一宮市立大和中学校

自分の健康は自分で守る！



1月の保健目標

感染症の予防に努めよう

新年あけましておめでとうございます。冬休みはリフレッシュできましたか？休み明けは、生活リズムが乱れやすく、体調を崩しやすい時です。特に睡眠時間の減少は体調不良の大きな原因となります。

睡眠不足になると、血液中の食欲を増すホルモンが増えて、満腹感を感じさせるホルモンが減ることがわかっています。このため、睡眠不足になると太りやすくなるのです。また、睡眠不足は、肌荒れや便秘、高血圧、心血管疾患などの病気の原因にもなります。8～10時間は寝るようにしましょう。



知って得する「早寝早起き朝ごはん」知識クイズ

()の中に○、×で回答を記入してください。



- | | |
|-----------------------------------|-----|
| ① 平日に睡眠が足りなくても週末にたくさん寝れば問題ない | () |
| ② 帰宅後、夕方に仮眠をとると勉強の効率が上がる | () |
| ③ 寝る前にスマートフォンを見たりゲームをしたりすると眠れなくなる | () |
| ④ 寝る前に激しい運動をするとよく眠れる | () |
| ⑤ テスト前日はなるべく遅くまで眠らないで勉強した方が良い | () |
| ⑥ 睡眠時間を減らすとたくさんのことができて良い | () |
| ⑦ 朝型の人より夜型の人より勉強やスポーツの成績が良い | () |
| ⑧ 睡眠不足が続くと深刻な病気のリスクを高める | () |
| ⑨ 朝食を抜くとやせられる | () |
| ⑩ 食べる量が同じでも夜遅い時間に食べると太る | () |

「①週末にたくさん寝る、②夕方に仮眠をとる、⑤遅くまで勉強する、⑥睡眠時間を減らす」は、体内時計のリズムが乱れ、脳が休まらず、体調不良になりやすくなります。早く寝て朝早く勉強すると効果的です。「⑨朝食を抜く、⑩夜遅い時間に食べる」は、脂肪を燃焼しにくい体になり太りやすくなります。

知って得する「早寝早起き朝ごはん」クイズ答え

①× ②× ③○ ④× ⑤× ⑥× ⑦○ ⑧○ ⑨× ⑩○

断るときは相手の気持ちも大切に

友達からの誘いを断りたいとき、伝え方に困ったことはありませんか？

上手な断り方を知っておくと、自分と相手の両方の気持ちを大事にすることが
できるため、良好な関係を維持することができます。一方的に断ってしまうと、
相手を悲しませてしまうこともあるので、誘いを断るときには、「ありがとう」
や「ごめんね」など、相手に配慮した言葉も一緒に伝えるとよいでしょう。



上手な断り方のポイント



- ①感謝、申し訳ないという気持ちの謝罪（相手の気持ちに配慮する）
「誘ってくれてありがとう。ごめんね。」
- ②意思表示（自分の気持ちを伝える）
「今回は、遠慮しておくよ。」（相手の気持ちに応えたいが難しい）
- ③理由（なぜ断るかを伝える）
「実は先に、別の約束があるんだ。」
- ④代替案（可能であれば提示する）
「今度、〇〇しよう。」「別の日に遊ぼう。」

いくら言葉を尽くしても、表情や声のトーン、ジェスチャーなどが伴わないとこちらが伝えたい
気持ちとは違う気持ちを受け取ってしまう可能性があります。

①～④を伝えるときは、相手の方をきちんと見て、申し訳ない気持ちを表す表情で、少し抑えた
感じの優しい声で伝えるとよいと思います。さらに、頭を下げるなどの動作が加わると一層伝えたい
気持ちが伝わります。

スマホとは“適度な距離感”を保ちましょう

画面との距離が近すぎませんか？



移動中も食事中もふとんの中でも…
ずーっとスマホにさわっていませんか？

