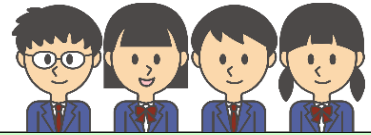


# 保健だより 笑顔



2026年 5月11日 5月号  
一宮市立大和中学校

## 5月の保健目標 生活リズムを作ろう

新学期が始まって約一ヶ月が経ちました。心と体の調子はどうですか？新しいクラスや授業など、少しずつ学校生活に慣れてきたところだと思います。その一方で、「なんだか疲れてきたな」と感じる人もいるかもしれません。知らないうちに疲れがたまってしまいう時期でもあります。

今月の保健目標は、「生活リズムを作ろう」です。生活リズムを整えることは、皆さんの健康を保つ上でとても大切です。早寝、早起き、朝ごはんをしっかり食べる、十分な睡眠をとることなど、毎日の生活習慣が体調や気分に大きくかかっています。ゴールデンウィーク明けも、生活習慣を整えて良い体の状態でスタートさせましょう！

## よい睡眠をしっかりとるために

朝起きたら太陽の光を浴び、朝食をちゃんと食べる  
(体内時計のズレをリセットする)



寝る直前までスマホを見ない  
(画面から出る光と情報刺激によって睡眠の質が低下してしまう)



日中に適度な運動をする  
(運動習慣のある人のほうが寝つきがよくなる)



寝る前に物を食べない  
(消化のために胃や腸が活動し、眠りを妨げてしまう)



寝室の環境を整える(部屋を暗くし、静かで心地よい温度・湿度にするとよい)



## 健康クイズ わかるかな？

### 第一問

1日1時間、睡眠が不足したとき、取り戻すのに、何日かかるでしょうか。

- ①1日
- ②2日
- ③4日

### 第二問

朝ごはんを食べたあと、体温はどうなるでしょうか。

- ①上がる
- ②下がる

予想して四角に書いてみよう！  
裏に答えがあるよ。



## 答え合わせをしてみよう!



### 第一問

答え:③ 4日

1日1時間、睡眠が不足すると、もとの状態に戻すには4日もかかります。そのため、「週末にゆっくり寝れば大丈夫」という考えは、危険です。回復に、4日×5日=20日もかかってしまうからです。午後11時には、寝るようにしましょう。

### 第二問

答え:① 上がる

朝ごはんを食べると、寝ているときに下がった体温を上げてくれます。

体温が上がることで、身体を目覚めさせ、集中力があがったり、病気にかかりにくくなったりします。

### 2026年度 身長・体重 平均値

※文部科学省「学校保健統計調査(令和7年度)」より

男子	1年生		2年生		3年生	
	大和中	全国	大和中	全国	大和中	全国
身長(cm)	153.9	153.0	160.1	161.1	165.5	166.1
体重(kg)	45.0	45.3	50.8	50.5	52.4	55.0

女子	1年生		2年生		3年生	
	大和中	全国	大和中	全国	大和中	全国
身長(cm)	151.7	152.4	153.1	155.0	155.7	156.4
体重(kg)	41.7	44.4	46.3	47.5	48.0	49.7

身長や体重の伸び方には個人差があります。平均は、目安として参考にしましょう。バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動など、毎日の生活習慣を整えることが健康な体づくりに繋がります。

### 保護者の皆様へ

#### 第一回学校保健委員会「スマホ・ケータイ安全教室」

全学年 5月30日(土) (11:35~12:30)

- ◇ネット依存、いじめ、情報の拡散、誘い出し、ネット詐欺などのトラブル事例について紹介し、良し悪しを考える姿勢や相手の気持ちを考えて使用することの大切さを学びます。
- ◇被害者にも加害者にもならないポイントや、万が一トラブルに巻き込まれた場合、人に相談できる能力(援助希求能力)について学びます。

ご家庭でもスマホ・携帯の使い方について話題にし、多くのことを話し合う機会にさせていただきたいと思います。ぜひご参加ください。