

保健だより

No.10

2025年12月3日（保護者会配付）
一宮市立西成東部中学校 保健室



知っていますか？ 「攻めの休養」

最近、休養学に注目が集まっています。休養学とは、体や心の疲れをとり、翌日も元気に活動できるよう、しっかり「休む」ための研究です。



「休む」というと睡眠をイメージするかもしれません。「休むこと=寝ること」だけではありません。「攻めの休養」といって、積極的に疲れをとるために、心と体をリフレッシュするための方法があります。



例えば、友だちや家族との会話を楽しむ、ペットと触れ合う、「腹八分目」を心がけて食べ過ぎないようにする、鼻歌を歌う、推しのアイドルを思い浮かべてみる…など、自分が「楽しい」と感じることが「休む」ことにつながっているそうです。「最近、疲れているな」と感じる人は、ぜひ試してみてください。

感染症対策5つのポイント！

冬は空気が乾燥し気づかないうちに体の水分が失われます。のどの乾燥とかくれ脱水に注意が必要です。



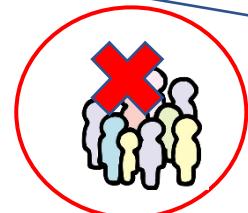
手洗い



換気



咳工チケット



人ごみを避ける



水分補給

冬休みはセルフ健康チェック！

冬休みだからといって、夜更かしや朝寝坊、おうちでずっとゴロゴロ生活をすると、体調を崩してしまうかも!? 年末年始を楽しく過ごせるように、自分の体の調子や生活のリズムをチェックしましょう。

自分の健康は自分で守る意識とよい習慣を身につけましょう。



チェックポイント

- ぐっすり眠れた
- 朝ごはんを食べた
- 排便をした
- 顔色はいい
- 発熱していない
- かぜやインフルエンザ予防を心がけた
(手洗い、うがい、換気)
- 適度に運動した
(ウォーキング、ストレッチなど)
- ゲームや動画視聴の時間を決めて、守った
- お酒やタバコに誘われても断る（断った）

裏面に「発育のようす」を載せてあります。2学期に実施した身体測定と視力検査の結果です。

年 組 番

令和 7 年 12 月 3 日
愛知県一宮市立西成東部中学校

さんの発育のようす

あなたの発育のようすは次の通りでした。友だちとくらべないで、自分の成長をみてくださいね。

実施月 4 月

身 長	cm
体 重	kg
肥 满 度	%

実施月 11 月

身 長	cm
4月からの伸び	cm
体 重	kg
4月からの増加	kg
肥 满 度	%
4月からの差	%

実施月 月

身 長	cm
11月からの伸び	cm
体 重	kg
11月からの増加	kg
肥 满 度	%
11月からの差	%

★視力の状況

	1回目	2回目	3回目
右眼	(A)	C (A)	()
左眼	(A)	A (A)	()

※肥満度

-20%以下	-20%超 20%未満	20%以上 30%未満	30%以上 50%未満	50%以上
やせ傾向	標準	軽度肥満	中等度肥満	高度肥満

【計算式】

肥満度 (%)

$$= \frac{\text{実測体重 (kg)} - \text{身長別標準体重 (kg)}}{\text{身長別標準体重 (kg)}} \times 100$$

- A … 視力 1.0 以上
B … 視力 0.9 ~ 0.7
C … 視力 0.6 ~ 0.3
D … 視力 0.3 未満