



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が「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。

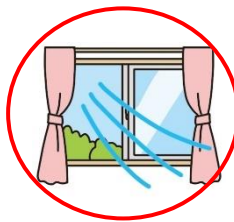


## 感染症対策5つのポイント！

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。



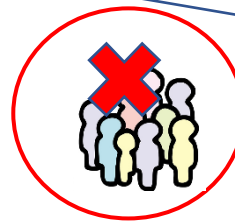
手洗い



換気



咳エチケット



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、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）

令和 7 年 12 月 3 日

年 組 番

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 満 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 満 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 満 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 )	( )

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

### ※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 (%)

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