



舟橋村立舟橋中学校
令和5年度12月号

今年も残すところあと少しになりました。富山県内では依然としてインフルエンザの流行が続き、冬休み中も引き続き感染対策に注意が必要です。生活リズムを崩さないように留意し、元気で年末年始をお過ごしください。



保健目標

冬の感染症を予防しよう



しっかり寝よう



免疫力を高めて、病気を予防するためにも十分な睡眠が必要です。

冬休み中も生活にメリハリをつけ、早寝・早起きを心がけましょう。

しっかり寝るコツ

適度な運動

寝る時間・起きる時間を一定にする

朝起きたら太陽の光を浴びる

寝る前にスマホやゲームをしない

眠りは命の源 「寝る子は育つ」は本当です

中学生の推奨睡眠時間：8～10時間

- 脳が育つ、体が育つ、心が育つ…睡眠でより健康に。
- 睡眠は脳の健康と直結…学習効果にも差が出る。
- 光と睡眠の関係…生体時計のスイッチは朝の光。夜に電子機器の光を浴びると脳が朝と錯覚し、休まらない。
- 家族みんなで取り組む…早寝、メディア、運動、食事

- ・富山大学 名誉教授
- ・日本眠育協議会 理事
- ・日本睡眠改善協議会 (JOBS) 理事
- ・エムール睡眠・生活研究所 所長
神川 康子 先生 より





「咳エチケット」を習慣に



*咳やくしゃみ等で飛び散る飛沫を拡げないように気を付けましょう。
感染対策だけでなく、マナーとしても習慣にしていきましょう。



マスクをする



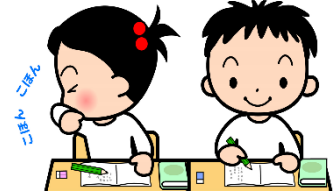
肘で押さえる



ティッシュを当てる



人のいない方に顔を向ける



使用後のマスクやティッシュは袋に入れる



手で押さえたときはすぐに手を洗う



☆☆☆ 保健委員会の取組 ☆☆☆

「感染症予防強調週間 Part 1」

※記録表の提出日 1/9 (火)

→記録表は「冬休みのしおり」裏面

○生徒会保健委員会では冬休み中と1月に「感染症予防強調週間」の取組を行います。

〈Part1:冬休み中〉

期間 12/25(月)~31(日)

項目 ①換気 ②手洗い ③咳エチケット

冬 はカゼをひきやすい季節。元気に過ごすためにも、この「あいいうえお」を守って生活してくださいね。
来年も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

お やすみなさい
早めに眠って
疲れをとろう



え いやうバランス
心がけた食事で
丈夫な体作り

ウ イルスは
こまめな換気で
追い出して



い えに帰ったら
石けんで
手を洗おう

あ たためる時は
運動で
体の中から



カゼに負けない！ あいいうえお