



ほけんだより 2月

寒い日が続いています。体調管理はしっかりできていますか？1月末からは、中原中でもコロナやインフルエンザのB型がはじめています。3年生は受験前の大切な時期です。感染症対策や、毎日の生活習慣を改めて見直してみましょう！3学期は本当にあっという間です。1日1日を大切に☆

今年度最後の中原健康WEEKが終わりました！

朝ごはんを食べてきましたか		
1年生	2年生	3年生
◎：94.6% ✕：5.4%	◎：95.5% ✕：4.5%	◎：91.7% ✕：8.3%
特に2年生は、前回の結果「朝ごはんを食べない人＝11.4%」に対し、4.5%と大幅に減少しました。目指せ！朝食欠食率0%！！		

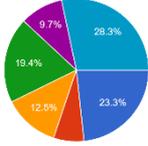
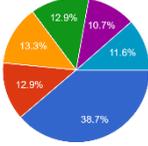
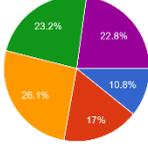
睡眠時間はどれくらいですか		
1年生	2年生	3年生
8時間以上：21.9% 6～8時間：57.3% 4～6時間：18.3% 4時間以下：2.5%	8時間以上：20.9% 6～8時間：64% 4～6時間：10.7% 4時間以下：4.4%	8時間以上：11.2% 6～8時間：65.1% 4～6時間：22.4% 4時間以下：1.2%
特に3年生は、十分な睡眠をとれている人が11.2%とかなり心配な結果となりました。少なくとも7～8時間は確保できるよう、生活リズムを整えましょう。		

前日の運動時間			
1年生	2年生	3年生	3年生は半数以上が「全く運動していない」という結果でした。部活動も引退し、受験勉強もあるため、なかなか運動の時間を作ることが難しいかとは思いますが、適度な運動は心身の健康にとっても大切です。ストレッチやウォーキングなど、簡単なことでも良いので、上手に取り入れてみましょう。
運動していない：21.1% 30分未満：14.7% 30～1時間：17.9% 1～3時間：34.1% 3時間以上：12.2%	運動していない：28.9% 30分未満：11.1% 30～1時間：17.8% 1～3時間：29.8% 3時間以上：12.4%	運動していない：54.4% 30分未満：19.9% 30～1時間：12.9% 1～3時間：7.5% 3時間以上：5.4%	

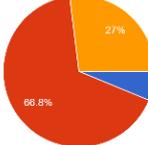
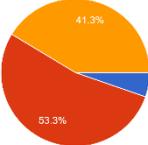
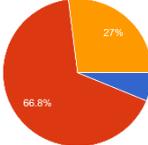
前日の家庭学習時間			
1年生	2年生	3年生	「全く勉強していない」と回答した人が、全ての学年で2割を占めました。試験前や受験前に慌てて取り組むのではなく、日頃の積み重ねを大切にできると良いと思います。3時間以上勉強しているみなさん！休憩や気分転換も挟みながら、無理なく頑張ってください！
勉強していない：26.5% 30分未満：19.7% 30～1時間：28.3% 1～3時間：17.6% 3時間以上：7.9%	勉強していない：23.6% 30分未満：18.7% 30～1時間：21.3% 1～3時間：28.9% 3時間以上：7.6%	勉強していない：22.8% 30分未満：6.2% 30～1時間：14.9% 1～3時間：27.8% 3時間以上：28.2%	

前日のスマホ使用時間			
1年生	2年生	3年生	1年生は約4割の人が「3時間以上使っている」という結果になりました。学校にいる時間や睡眠時間を除く、ほとんどの時間をスマホに費やしていることとなります。使い過ぎは、睡眠や目の健康をはじめ様々な悪影響を及ぼします。時間を決めて使いましょう。
使っていない：11.5% 30分未満：11.1% 30～1時間：20.1% 1～3時間：16.5% 3時間以上：40.9%	使っていない：2.7% 30分未満：18.2% 30～1時間：26.7% 1～3時間：18.7% 3時間以上：33.8%	使っていない：10.8% 30分未満：17% 30～1時間：26.1% 1～3時間：23.2% 3時間以上：22.8%	

ぜんじつ しょうじかん
前日のゲーム使用時間

1年生	2年生	3年生	まったくゲームをしていない人、1日に1時間以上ゲームをしている人が、二極化する結果となりました。特に1年生は、1時間以上ゲームをしている人が、約6割という結果でした。スマホと同様に、使い過ぎには注意が必要です。時間を決めて楽しむよう工夫しましょう。
 <p>ゲームしていない；23.3% 30分未満：6.8% 30～1時間：12.5% 1～3時間：29.6% 3時間以上：28.3%</p>	 <p>ゲームしていない；38.7% 30分未満：12.9% 30～1時間：13.3% 1～3時間：23.6% 3時間以上：11.6%</p>	 <p>ゲームしていない；44.4% 30分未満：10% 30～1時間：16.6% 1～3時間：19.5% 3時間以上：9.5%</p>	

いちにち かいすう
1日のはみがき回数

1年生	2年生	3年生	はみがきは毎食後に行うことが理想です。1日2回と回答した人が多く、おそらく朝と夜に行っている人が多いと思います。給食の後、歯みがきをしている人はあまり見かけません。クラスでも声を掛け合い、給食後の歯みがき習慣をつけたいと思います。
 <p>磨いていない：0.7% 1回：14% 2回：48.4% 3回：36.9%</p>	 <p>磨いていない：0% 1回：5.3% 2回：53.3% 3回：41.3%</p>	 <p>磨いていない：0% 1回：6.2% 2回：66.8% 3回：27%</p>	

3学期の中原健康WEEKは4日間で行いました。初日と最終日を比較すると、最終日の方が良い結果となっていて、みんなが生活習慣を意識したことが伝わりました。これからも毎日の生活習慣を大切にしていきたいです！

生活習慣を整えて、ウイルスに打ち勝とう！！



にゅうし むか ねんせい
入試を迎える3年生へ

入試を迎えるにあたって、緊張している人、ストレスや体調不良に悩まされている人、全然大丈夫な人、色々な気持ちの人がいると思います。「いつもどおり！」を合言葉に、焦らず落ち着いて頑張ってください！

にゅうしちゅう あたま ましろ
入試中、頭が真っ白になってしまった時は

おおきく 深く
大きく 深呼吸

心と体を落ち着かせるためにとても効果的です。自分の脈に触れながら行うと、徐々に脈拍が落ち着いてくることにも気がつきます。

めを と
目を 閉じる

一度目を閉じて、目から入ってくる情報を遮断することも、心を落ち着かせる方法の1つになります。耳をふさいでみるのも良いかも！

きもちを 吐き出す
気持ちを 吐き出す

不安で頭がいっぱいな時は、問題用紙の端っこに、今の自分の気持ちを書きだしてみるなんて方法もあります！

受験当日のご飯は、エネルギー源となるごはんやパン、めんなどの炭水化物を含む食品をしっかりとることが大切です。また、緊張で胃腸の働きが弱まるため、生ものや、脂質の多いものは避けたほうが良いです！（学校保健委員会にて、栄養教諭の田邊さんより）