

ほけんだより

家の人にも
見せましょう 2021.1.12

1月

津田中学校

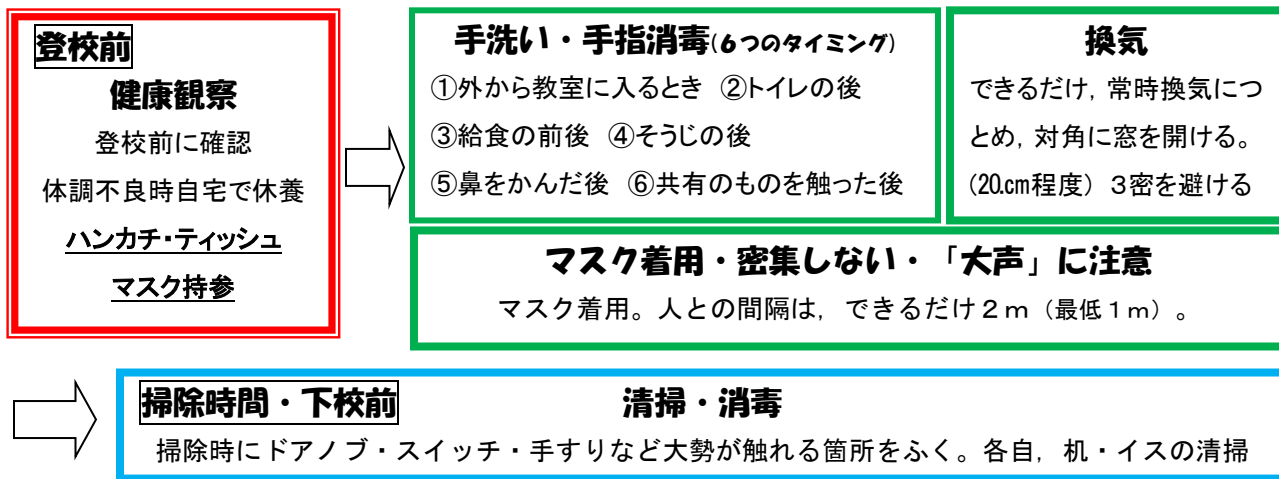


あけましておめでとうございます。今年の干支は丑ですが、丑年は、「先を急がずに一步一步着実に物事を進める」とよいそうです。健康な体にも毎日の積み重ねが大切。冬休みで生活が乱れてしまった人も今日からリズムを整えていきましょう。

全国的にコロナウイルス感染者が増加し、緊急事態宣言が発出される事態となっています。徳島県でも感染者が増加することが予想されています。寒い毎日ですが、この冬を元気に乗り切るためにも「手洗い・消毒・換気・マスク着用」の基本を徹底し着実に進んでいきましょう。



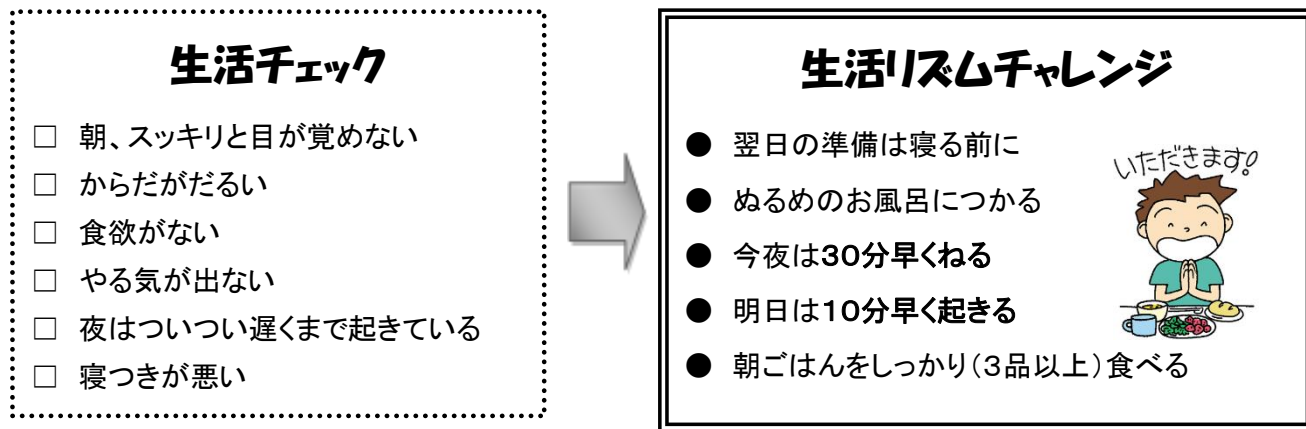
○感染症対策 1日の流れを徹底しよう!



2020.12.3 学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアルをもとに作成

○冬休みあけの生活リズムは?

生活チェックであてはまる人は、生活リズムチャレンジをしましょう!



○津田中 健康力アップ作戦にとりくもう! 18日~22日

冬休み明けの生活リズムを立て直すために、目標を決めて取り組みましょう。冬は生活リズムが乱れやすいので、意識して生活することが大切です。

1月の目標 「早寝・早起き・朝ごはんをして元気にすごす」をめざそう!

1月は、「早寝 11時」「早起き 6時30分」「朝ごはん 3品」を目標とします。

早寝・早起き…できた(2P)・30分遅れ(1P)・できなかった(OP)
朝ごはん…3品(2P) 2品(1P) 1品(OP) 食べていない(-1P)

生活リズムの改善は、早起きから!

人の体内時計は、25時間なので、生活リズムは後ろにずれるようになっています。そのため、12時に寝る習慣がついてしまうと、10時に寝るのが難しくなってしまいます。

リズムをととのえるためには、少し眠くても早起きからはじめることがポイントです。目覚まし時計やアラームを使い、早起きをしましょう。起きる時間は、遅くとも家を出る1時間前をめやすに目標にきめましょう。

家を出る1時間前に起きて、朝ごはんを食べ、ゆとりをもって登校しましょう。太陽の光をしっかりと浴びると体内時計がリセットされます。歩いて登校し、体を動かすと脳もスッキリしていいですね。

色覚検査について

色覚検査とは…

色覚異常は男子の約5%(20人に1人)、女子の約0.2%(500人に1人)の割合にみられます。色が全くわからないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮が望まれます。

本人には自覚のない場合が多く、検査を受けるまで、保護者もそのことに気づいていない場合が少なくありません。授業を受けるにあたり、また職業・進路選択にあたり、自分自身の色の見え方を知っておくためにも、大切な検査です。

保健室では、健康相談として「今まで検査を受けたことのない人」を対象に色覚検査を実施します。希望する人は、保健室に申し出てください。

(津田小学校では4年生の時に、津田中学校では昨年度1・2年に実施しています)