



ほけんだより

令和7年2月3日
古河市立古河第二中学校 保健室



2月1日～28日は全国生活習慣病予防月間です

「全国生活習慣病予防月間」とは「一無、二少、三多」をテーマに日本生活習慣病予防協会が主催している、全国民を対象とした生活習慣病予防と健康寿命の伸長を目指した活動です。

★「一無、二少、三多」ってなに？

「一無」…無煙・禁煙のすすめ

「二少」…少食・少酒のすすめ

「三多」…多動・多休・多接のすすめ



日本生活習慣病予防協会

みなさんに特に意識してほしい項目は「三多」。詳しくみましょう。

◎多動—普段より10分多く体を動かそう

座りっぱなしは避け、身体活動をできるだけ多くして、運動を生活の中に習慣づけましょう。まずは、無理な目標はたてずに、よく歩くことから始めましょう。



◎多休—しっかり休養～心と体のリフレッシュ～

中学生の理想的な睡眠時間は標準的には8時間といわれますが「快適」には個人差があります。活動量に応じた適正な睡眠時間（目覚めがよく、昼間眠くならない）をとるように心がけましょう。ベッドや布団で電子機器を触らないようにしましょう。



◎多接—多くの人、事、物に接してイキイキした生活

多くの人と交流し、さまざまな事、物に好奇心をもって接することで創造性豊かなイキイキした生活を送ることが大切です。



2月3日は「立春」、春の始まりの日です。立春を過ぎて初めて吹く強い南風を「春一番」と言います。暦では「春」ですが、寒い日がまだまだ続きます。あたたかい服装やバランスのよい食事、十分な睡眠と運動を心がけ、寒さに負けず健康的な心と体で春を迎えましょう。



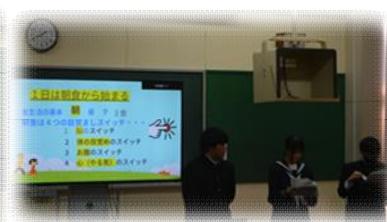
令和6年度学校保健委員会を開催しました

1月28日(火)に本校において令和6年度学校保健委員会を開催しました。学校三師の先生方やPTA代表の方々にご参加いただき、今年度の本校の健康診断や体力テスト、保健関係調査の結果を踏まえた本校の現状や課題を聞いていただきました。

生徒代表からは、食に関するアンケート結果を踏まえた食育について、また、生活習慣に関するアンケート結果を踏まえた本校の現状と課題の発表があり、学校医の田中先生からは、「境界知能～生徒たちを守るために～」をテーマに講話をしていただきました。



【保健委員会の発表】



【給食委員会の発表】



【学校医の田中先生の講話】

今年も花粉症の季節がやってきます

【花粉が飛びやすい条件】

- 晴れた日 ●空気がかわいている日 ●風が強い日 ●雨が降った次の日

【花粉を体に「つけない!いれない!」ためのアイテム】

- マスク ●メガネ・ゴーグル ●帽子 ●ツルツルした素材の衣服



頑張れ受験生!



いよいよ公立高校の受験日が近づいてきました。朝型の生活リズムを崩さず、体調を整えて、これまでの努力を存分に発揮できるよう、万全な心身で試験当日を迎えましょう。みなさんの頑張りが実を結ぶよう、心から応援しています!

睡眠時間をしっかり確保

睡眠不足は集中力・記憶力の敵! 部屋を暗くして、横になる時間を確保しましょう。



夜型から朝型へ

脳が活発に動き出すのは、起床3時間後くらいです。試験開始9時の場合は…



不調の時は焦らず休養を

体調が悪いときは無理をせず、十分に体を休ませましょう。

