

いろいろな行事があった2学期。合唱コンクール、文化発表会、校外学習、また普段の授業でもみなさんがカー杯がんばる姿をたくさん見せてくれました。さて、先週くらいから風邪症状・発熱など体調不良の人が一気に増えています。気温もぐんと低くなりましたので、体調に気をつけて過ごしてくださいね。毎朝の検温&健康チェックは冬休み中もお願いします。

今年度の健康診断の結果をお知らせします。

～身長・体重～



	身長		体重	
	男子	女子	男子	女子
1年生	153.2cm	151.3cm	47.1kg	43.5kg
2年生	160.5cm	154.7cm	51.7kg	47.5kg
3年生	166.1cm	156.8cm	55.9kg	52.3kg

～視力～※左右で差がある場合は、良い方にカウントしています

	裸眼A (1.0以上)	裸眼B (0.7~0.9)	裸眼C (0.3~0.6)	裸眼D (0.2以下)	矯正視力 (メガネ・コンタクト)
1年生	89人	26人	22人	11人	50人
2年生	52人	8人	24人	19人	62人
3年生	70人	14人	32人	12人	69人

～歯科～

	むし歯がある人	歯垢が付いている人	歯肉が腫れている人
1年生	29人	12人	5人
2年生	34人	5人	2人
3年生	55人	31人	21人

中には去年と同じ場所にむし歯がある人も...

歯科・受診対象者・受診率

	受診対象者	受診済	受診率
1年	52人	12人	23.1%
2年	49人	9人	18.4%
3年	95人	17人	17.9%

受診対象者はむし歯・要注意乳歯がある人、歯垢が相当付着している人、歯肉が腫れている人などです。受診がまだの方はぜひこの冬休みを利用しましょう。



睡眠のウソ?ホント?



- Q1. 日本の学生は世界一睡眠時間が短いってホント?
- Q2. 睡眠不足は酔っぱらいと同じ状態ってホント?
- Q3. いびきをかいている時はぐっすり眠っているってホント?
- Q4. 昼寝をすると夜眠れなくなるってホント?
- Q5. 寝だめは意味がないってホント?
- Q6. 睡眠不足だと太りやすくなるってホント?



\*\*\*\*\*

Q1のA...ホント ○ 日本人の平均睡眠時間は約7.4時間。8時間以上の国が多い中、日本は世界一短いことで有名。小学生から高校生の「夜ふかし」の時間も世界一長いのだとか。

Q2のA...ホント ✖ 4時間睡眠を数日続けると、脳の機能は酔っぱらっている時と同じくらいまで下がるそう。授業に集中したり、スポーツでのけがを防ぐためにも、十分な睡眠を。

Q3のA...ウソ ✖ マンガなどでよく「ゴー」といびきをかいて眠っている表現がありますが、「呼吸がしづらいから、いびきをかく」のでぐっすり眠っているとはいえません。

Q4のA...ウソ ✖ 15時頃までの30分程度の昼寝なら大丈夫。眠気が解消して頭もスッキリ!ただし夕方以降に1時間以上昼寝をすると、夜の眠りに悪影響が。

Q5のA...ホント ○ 週末に平日よりも3時間以上多く寝ていたら、睡眠不足かも。長めに眠るのではなく、早めに眠る生活リズムを維持して睡眠の質を上げることを意識してみましょう。

Q6のA...ホント ○ 寝不足の状態を2日間続けると、食欲を高めるホルモンの物質が活発に。油っこい食べ物が欲しくなったり、食べすぎたりしがちなので、寝不足を解消する方法を考えましょう。

\*\*\*\*\*

いよいよ冬休み! 今年の冬休みは17日間。心も身体もリフレッシュして、新たな気持ちで新学期を迎えられるといいですね。よい冬休みを㊗

ふり返って みよう この1年

危険な噂は せっぱりと 断ろう!

やすみ中も 規則正しい 生活をキープ

一日の利用時間を 決めてそれを 守ろう!

みつを避け 引き続き 感染対策を

大きなけがや 病気をせず 心も体も健康 だったかな?

うろわくに 負けないで

早寝早起き 朝ごはんが基本です!

すまほ(スマホ)の やりすぎに注意

手洗い、換気、 人との距離が とれないときは マスク着用!