



1月 保健 だより

HAPPY NEW YEAR

2026.1.22
能登町立 柳田中学校



2026年になりました🌸今年は午年（うまどし）です🐷
今年はどうな1年にしていきたいですか？私は今年も楽しく笑顔で過ごすことを目標にしていきます！みなさんに書いてもらった今年の健康目標は掲示中なので見てみてください！
今年度残りの3か月も悔いのないように、元気に楽しく過ごしていきましょう！

1月身体計測（平均）

8日（木）・9日（金）実施

※欠席者を除く

	★男子★		🌙女子🌙	
	身長cm	体重kg	身長cm	体重kg
1年生	166.6 (4月から+2.9cm)	62.7 (4月から+5.8kg)	156.8 (4月から+2.2cm)	55.6 (4月から+1.5kg)
2年生	170.3 (4月から+3.5cm)	61.0 (4月から+5.0kg)	155.2 (4月から+0.8cm)	48.8 (4月から+0.7kg)
3年生	167.4 (4月から+1.8cm)	63.8 (4月から+3.7kg)	159.3 (4月から+1.8cm)	47.0 (4月から-0.3kg)

保健室横掲示には、平均身長や有名人の身長が貼ってあるので背比べをしてみてくださいね！



現在の受診率

歯科：67.9%

眼科：73.3%

< 1年生 >

歯石 未受診者3名
視力B以下 未受診者2名

< 2年生 >

歯石 未受診者2名
視力B以下 未受診者1名

< 3年生 >

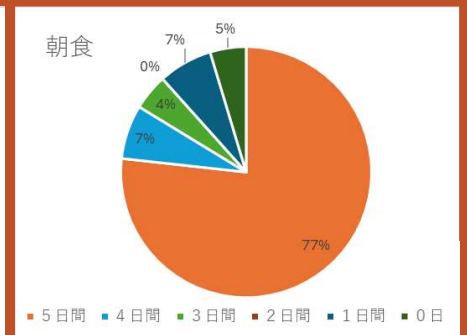
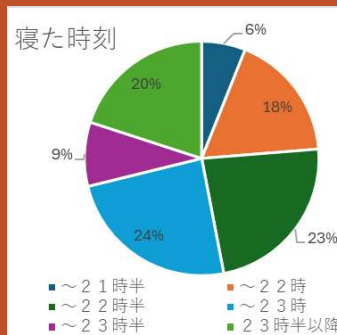
歯石 未受診者3名
むし歯 未受診者3名
視力B以下 未受診者1名



年始健康チェック結果

実施期間：1月3日（土）～7日（水）

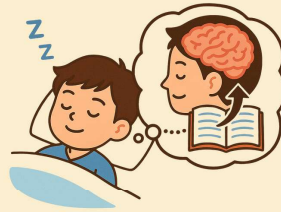
約8割の生徒が毎日朝ご飯を食べていました◎！
これからも朝ご飯を欠食しないよう心がけましょう。
また、8割の生徒が2時半までに寝る生活を続けていましたが、2時・3時ごろまで起きていた人もいたので日付が変わる前に寝るリズムへ戻しましょう。



健康管理も受験対策の1つ!!!

★ 6時間以上の睡眠確保

睡眠不足は集中力・記憶力の敵！
知識を大脳に刻み込むには、最低でも**6時間以上の睡眠**が必要。



がんばれ受験生!



★ 夜型から朝型へ!

脳が活発に働き出すのは**起床後3時間**くらい。
試験開始時間が9時からだとすると、6時までに起きる生活に切り替えておくのがおすすめ!



★ 90分で1区切り

集中力が続くのは最大でも**90分**。
体調が悪い、集中が続かない時は、しっかり休んでメリハリ!

★ バランスのよい食事

脳を働かせるためには、エネルギーとなる**ブドウ糖**が不可欠!
よく噛んで食べることで、脳がさらに活性化されます。
眠気覚ましで**カフェイン**を過剰に摂取するのは**絶対NG!**



TOO MUCH
CAFFEINE

試験前日に避けるとよいもの

- ①脂っこいもの
EX:とんかつ、ラーメン
- ②糖分の多いもの
EX:ケーキ、菓子パン
- ③刺激物
EX:キムチ、カレー
- ④カフェインの多いもの
EX:コーヒー、紅茶

食べ過ぎ×
夜遅い食事×



みなさんが志望校に合格できるよう、保健室からも応援しています!
無理しすぎず息抜きもしながら!
相談したいことなどあればいつでも保健室へ話しに来てください!



7つのちがいをさがそう

