

令和6年 1月9日

三和中学校 保健室



1月の保健目標

かぜの予防をしよう



あけましておめでとうございます



令和6年がスタートしました！今年はどうな1年にしたいですか？1・2年生は学年の締めくくりに向けて、気持ちを新たに頑張っていきましょう。3年生は高校入試まであと2カ月。体調管理をするのも受験対策の一つです。気を引き締めて残りの時間も大切に過ごしていきましょう。みなさんが、それぞれの目標に向かって、心も体も健康で充実した1年になりますように…♡

## スイッチ！冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ/①



早起き

決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ/②



朝ごはん

体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ/③

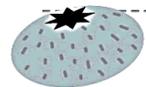


運動

寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

## みかんと健康

これからの季節、自然のめぐみがいっぱいのみかんを食べて、かぜに負けない体をつくっていきましょう！



### ビタミンCがたっぷり

みかんには、ビタミンCがたっぷり含まれています。1日に必要な量を、レモンなら1個、温州みかんなら2～3個でとることができます。

すじや袋も食べよう

白いすじや袋には、食物繊維がたくさん含まれています。そのため、便秘にいいといわれています。



食べ過ぎると、手足が黄色くなるのは…

カロチンという黄色の色素が、血液の中に入って脂ほうにたまるためです。

かぜ予防で注目

みかんには、かぜに対する免疫力を高めるビタミンCがたっぷり含まれています。かぜをひきやすくなる時期は、ちょうどみかんの食べごろの季節とかなっています。かぜの予防にみかんは効果的です。

## かぜ予防

毎年、3学期のこの時期には、インフルエンザの集団かぜでお休みする人が続出します。学校中が、かぜのウイルスや菌だらけにならないように、予防を心がけましょう。

### ① うがい

- ・外から帰ったとき・運動のあと・食事の前など、こまめにうがいをしよう。
- ・1回に口の中をすすぐ時間は5～10秒で、水やお茶を含みなおして3回くらいうがいをします。口の中で長くすすぐよりも、うがいの回数をこまめに増やす方がウイルスは減る。



### ② 手洗い

- ・ウイルスは手にも付着し、その手で鼻や口をさわったりするだけでも感染します。
- ・外から帰ったとき、食事の前など、うがいと一緒に手洗いも忘れずに。
- ・せっけんを使って1分以上、洗うのがポイントです。



### ③ 換気

1日中窓を閉めたままだと、教室にはウイルスが増えるだけです。暖房機器から出る一酸化炭素や二酸化炭素が教室の中にとまって頭痛や吐き気、めまいの原因になります。

窓を開けて空気を入れかえると…

- ・二酸化炭素が減り、新鮮な空気と入れかわる。
- ・教室の温度が5℃下がるためウイルスが活動しにくくなる。(窓を閉めたら5～10分後に5℃上がってもとに戻る。)

※室内では加湿と換気をよくしましょう。



教室の学習にちょうどいい環境は…

温度：18～20℃くらい 湿度：50%前後

# モヤモヤを吹き飛ばせ!

みんなの  
ストレス解消法は?

テストや受験が近づいてくると緊張してドキドキしたり、不安になったりしてしまうかもしれません。でもそれは悪いことではなく、がんばっている証拠です。しかし、その状態が長く続くと良くないので、無理をし過ぎず気分を変えてリフレッシュしましょう。



## 頭がぼおつとしたら 散歩に行く



机から少し離れるだけで、気分転換になります。外に行けない時は、首や肩を回すだけでもリフレッシュに。



## 気持ちが焦る時は深呼吸

焦ると呼吸が浅くなるので、深呼吸で落ち着きます。ポイントは「ちゃんと吐く」。3秒かけてゆっくり息を吐いたら、3秒かけて息を吸います。

## 「今」の気持ちを書いて リフレッシュ

モヤモヤしたら紙に「今」感じていることを書きます。文字でも絵でも、書きなぐりでも大丈夫。気持ちが落ち着いたり、新たな選択肢に気づけたりします。



## 集中力が切れたら 好きな音楽を聴きます

ポイントは何かをしながらかではなく、集中して聴くこと。気分にあった好きな曲を選んで音楽にひたります。



## 笑って息抜き

バラエティー番組や動画などを見て笑います。笑うことには、免疫力が高まったり、脳が活性化したりと、リフレッシュできる以外にも嬉しい効果があります。

他にも友達と話す、温かい飲み物を飲むなど、ストレスを解消する方法はたくさんあります。

自分なりの方法を見つけて、ひと休みする時間も大切にしましょう



## 猫背に なっていませんか?

寒くて気づいたら背中を丸めていた、なんてことはありませんか。自然なことではありますが、ずっと猫背のままだと体に悪い影響が出てしまいます。

## 猫背でいると...



頭痛や肩こりになる

腰痛になる

集中力が低くなる

太りやすくなる



お腹や首を温めたり、お腹に力を入れたりして猫背にならないように意識しましょう。