

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。

勉強の効率アップ↑↑のコツ

テストや試験に向けて勉強を頑張っている人も多いと思います。その時はこんなことに気をつけてください。



夜食は消化の良いものを



適度に休憩する



しっかり寝て記憶の整理



部屋の換気をする



体調が悪い時は休む

2025年 巳年
ぐっすり眠って元気になる1年を

あけましておめでとうございます。2025年は巳年、干支はヘビです。干支のヘビは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」

を表すとされています。

「復活と再生」というと大きなイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行われています。それが睡眠。

睡眠中、体の中では成長ホルモンというホ



ルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ(再生)、次の日にまたたくさん活動できる(復活)ようにしてくれます。

成長ホルモンの分泌にはぐっすり眠ることが大切。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとってくださ



体を冷やさない工夫をしよう! 感染予防のために

「寒い、寒い、おなか痛い、湯たんぽをお願いします!」冬になると保健室ではこんな声。でも、ちょっと待った!! 震えながら、肌着を着ないでポロシャツのみ。足が寒いと言いながら、タイツは履かずに短い靴下だけで、そりゃ寒い。体を冷やすことで、抵抗力が下がり、感染しやすくなります。寒い時は制服の下に重ね着しましょう。特にスカートをはいている人は厚めのタイツを履くなどして足元を冷やさないようにしましょう。

あったかい重ね着のポイント



肌着を着る
肌に直接当たるので汗をよく吸う素材がオススメ。速乾性があれば体が冷えません。



外側は風を通さない素材のものを
外の冷たい空気を通さず、中の熱を逃がさないためにも風を通しにくい素材のものにしましょう。



2~4枚の重ね着を
体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎて脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。

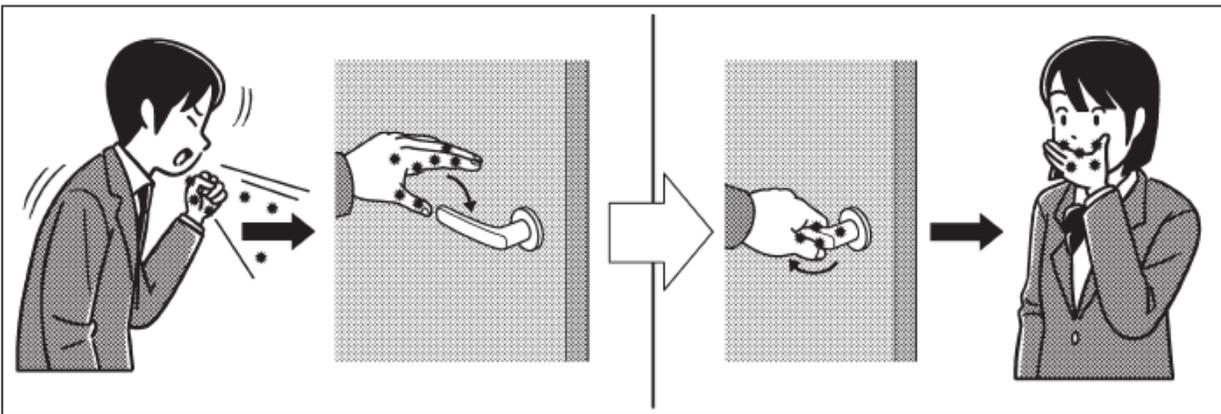
手洗いで感染症を予防しよう

指導 広島大学大学院 医系科学研究科 ウイルス学 教授 坂口 剛正 先生

冬はノロウイルスやインフルエンザなど、感染症が流行しやすい季節です。外から帰ってきたときや食事前などには、石けんでしっかりと手を洗い、感染症を防ぎましょう。

☁️ 接触感染の仕組み ☁️

感染症にかかった人の手についたウイルスが、ドアノブなどの共有部分に付着することがあります。別の人がある部分に触ることで、ウイルスが手につき、その手で自分の鼻や口を触ることでウイルスが体内に入って感染するのが「接触感染」です。



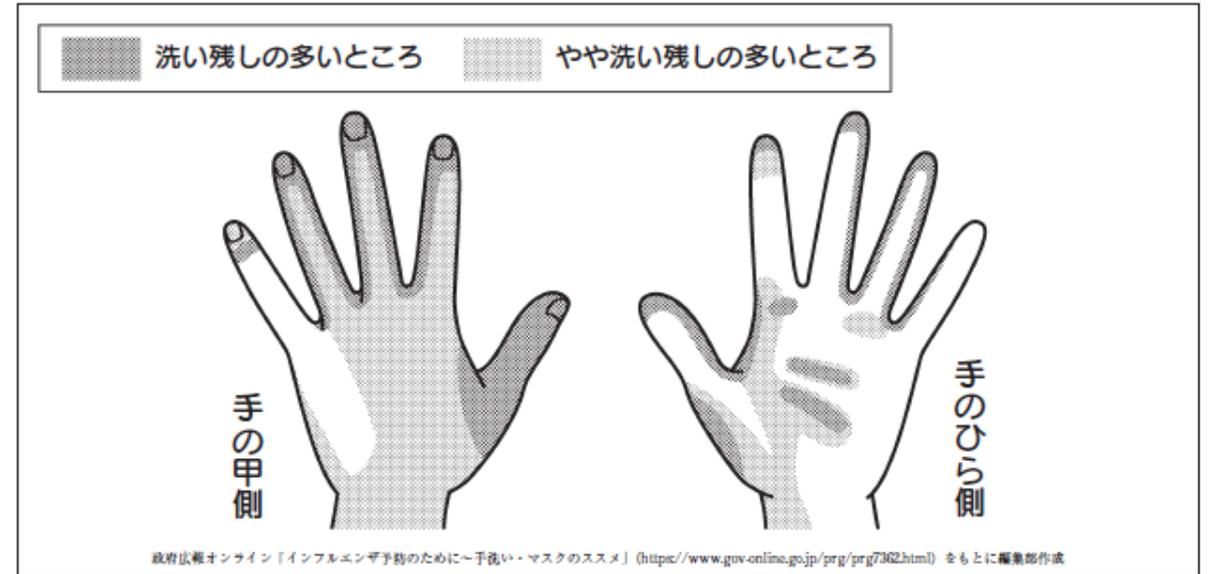
☁️ 手を洗うタイミングは ☁️

接触感染を防ぐためには、こまめに手洗いをするのが大切です。帰宅したときや、食事の前、トイレの後などに石けんを使って手を洗いましょう。



☁️ 洗い残しをなくそう ☁️

手洗いの際には、手のひらだけでなく、洗い残しが多い指先、指と指の間、手の甲、親指、手首などもしっかりと洗いましょう。



■ 正しい手の洗い方 ■

手洗いの前には、時計などを外しておきます。すみずみまで洗った後は、十分な水で泡や汚れを洗い流し、清潔なハンカチやタオルで水分を拭き取りましょう。

