ほけんだより1月

第三中学校 保健室
R5(2023)・1・10
第13号

新しい1年が始まりましたね。今年の十二支はうさぎ。十二支は暦や方角を表す漢字に動物を当てはめたものですが、うさぎのピョンピョンと跳ねる姿から「飛躍」の意味が込められることもあるそうです。新たな目標を胸に、新年を迎えた人も多いと思います。みなさんにとって「飛躍」の1年になるよう、保健室からも応援しています。

生活モードをチェンジして気持ち新たにスタート！

冬休み こんな過ごし方をしていた人は…

- ✕ 遅くまでゲーム
- ✕ 昼前まで寝る
- ✕ 好きなものばかり食べる

01 まずは、早起き
02 太陽の光を浴びる
03 朝ごはんを食べる

これで学校モードにチェンジ！

受験生のみなさんへ

そろそろ 夜型 → 朝型 にチェンジ！

- ✓ 朝起きたら太陽の光を浴びる
- ✓ 日中の軽い運動も◎
- ✓ 夕食は早めに済ませる
- ✓ お風呂でリラックス
- ✓ スマホやゲームを布団に持ち込まない

試験までもう少し。
無理せず、朝型のリズムを作りましょう。

勉強するときは

適度に休憩する

早めに寝て記憶を整理する

消化の良いものを食べる

体調が悪い時は無理しない

受験勉強

ひと休みも大切です

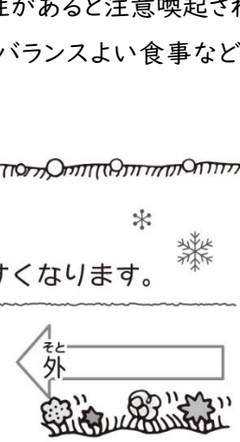
感染症を予防しよう！

新型コロナウイルスの感染者は依然として増え続けています。新型コロナウイルスの流行後から、感染対策やさまざまな要因で冬に流行するインフルエンザなどの感染症は抑えられてきました。しかし、半年前に冬を迎える南半球で2シーズンぶりに流行が見られていることから、この冬はインフルエンザが流行する可能性があると注意喚起されています。基本的な感染予防行動をもう一度見直すとともに、早寝早起き、適度な運動、バランスよい食事など、免疫力を高める体作りで、感染を予防しましょう！

こまめな水分補給でカゼ予防

冬はついつい水分補給を忘れがち。
でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがビッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。



ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまいます。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまうのです。

冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。

生活習慣で免疫細胞がパワーアップ！

食事

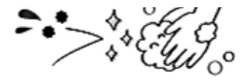
3食栄養バランスのよい食事をとる。腸内には免疫細胞が多く集まっているので、腸内環境を整えるのも効果的。

睡眠

免疫機能を正常に保つためにも、睡眠は不可欠。生活リズムを整え、質の良い睡眠をとれるようにしましょう。

笑う

笑うとナチュラルキラー細胞が活性化すると言われます。友達と話したり、好きなことをする時間を作りましょう。

まずは体内にウイルスを入れないことが大切！

手洗い、マスクの着用、人混みを避けるなど、ウイルスを体の中に入れない行動を心がけましょう。