

＊ 今年もよろしくお祈いします ＊

新しい1年がスタートしました。「〇〇しよう！」と胸をふくらませている人も多いのではないのでしょうか。干支の動物の中で一番ゆっくりと動く牛。丑年は、先を急がず一歩一歩着実に物事を進めるとよいそうです。健康な体も、毎日の積み重ねが大切。冬休みで生活リズムが乱れてしまった人も、今日からゆっくり・しっかり、元気な体づくりをしていきましょう！

## 第2回 健康チェックキャンペーンを開催します！

1月7日に、2回目の緊急事態宣言が発令されました。一人ひとりが今一度、自他の健康に対する意識を高め、できる限りの感染症対策を行っていきましょう。まずは、自身の健康観察と検温から！

健康チェックカード					
日にち	朝		夜		平熱 ℃
	熱	かぜ症状等	熱	かぜ症状等	
1/8(金)			℃ 無・有 ( )		無・有
1/9(土)	℃ 無・有 ( )		℃ 無・有 ( )		無・有
1/10(日)	℃ 無・有 ( )		℃ 無・有 ( )		無・有
1/11(月)	℃ 無・有 ( )		℃ 無・有 ( )		無・有
1/12(火)	℃ 無・有 ( )		℃ 無・有 ( )		無・有
1/13(水)	℃ 無・有 ( )		℃ 無・有 ( )		無・有
1/14(木)	℃ 無・有 ( )		℃ 無・有 ( )		無・有
1/15(金)	℃ 無・有 ( )		℃ 無・有 ( )		無・有

第2回のキャンペーン期間は、1月8日(火)～2月5日(金)です。今回はクラス表彰も行います。詳細については、保健委員からお知らせがありますので、しっかり聞きましよう。

- ★ チェックカードのすべての項目に記入をお願いします。
- ★ 今回から「体調不良者(家族)」の欄が増えました。こちらも毎朝必ず記入をしてから登校しましょう。

ポケットに入っていますか？



今月から横書きになったので、書き間違えないよう注意してください！

昨年は、ハンカチ忘れの生徒をよく見かけました。自然乾燥したり、服・髪などで手を拭いてしまっは、再び菌やウイルスが手についてしまうので、洗った意味がありません！

手洗いは菌やウイルスがうつらないための最強の予防法です！

コロナ禍だから必要なのではなく、普段の生活の必需品なので、身につける習慣をつけましょうね！

## 外国に行っていないのに 時差ぼけ？



Aさんの生活リズム

	就寝	真ん中の時刻	起床
普段	22:00	2:30	7:00
冬休み	0:00	5:00	10:00

Aさんの生活リズム、普段と冬休みで真ん中の時刻は3時間半ズレていますね。このズレは、海外旅行をした時の時差ぼけのように体内時計

を乱します。Aさんの場合、インド旅行(時差約3時間半)をしてきたのと同じです。ズレはだるさや日中の眠気につながり、長く続けば、肥満や生活習慣のリスクを高めてしまいます。冬休みで生活リズムが乱れてしまっている人は、規則正しい生活を心がけ、普段のリズムを取り戻しましょう！！

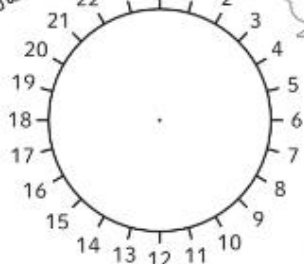




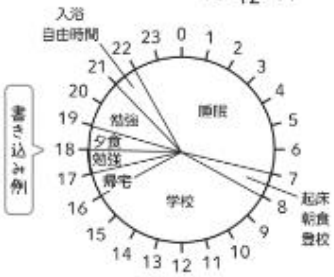
## 必要な睡眠時間は人それぞれ

勉強したことを記憶に定着させるために必要なのは睡眠時間です。自分にぴったりの睡眠時間は人それぞれ。昼間に眠くならないかどうかを目安に自分に必要な睡眠時間を把握して、一日のスケジュールを考えてみましょう。

自分にぴったりの1回は?



まずは睡眠から書き込もう



## 夜型から朝型へ切り替えを

勉強をがんばりすぎてつい夜更かししてしまっている人。もし試験が午前中に始まるなら、

夜型のままでは脳がうまく目覚めません。せっかくがんばってきたのに実力を出しきれないのは残念です。



### 朝型への切り替えは計画的に

- ① 日付を書き入れたら、まず今の就寝時刻と目標の就寝時刻を書き入れましょう
- ② 目標の時刻に向けて、毎日少しずつ就寝時刻を早めて計画を立てましょう

／ ( )	／ ( )	／ ( )	／ ( )	／ ( )	／ ( )	／ ( )
今の就寝時刻は?	就寝時刻	就寝時刻	就寝時刻	就寝時刻	就寝時刻	目標の就寝時刻は?
:	:	:	:	:	:	:

負けるな! 受験生

# がんばるペースを

# 自分基準で見直そう

受験本番が近づいてくると、ついがんばりすぎてしまいがち。でも大事なときに、体や心がガス欠になっては大変。万全な状態で本番を迎えるためにも、ちょっと深呼吸して、いまの生活を見直してみましょう。

ストレスは、気分の落ち込みやイライラを引き起こすだけでなく、頭痛や腹痛など体調に影響する場合があります。適度なプレッシャーは必要ですが、溜めすぎてしまわないよう上手に発散しましょう。

## 発散方法を見つけよう



あなたの好きなものはなんですか?

いくつかリストアップしておこう

- 絵を描く
- スポーツをする
- 音楽を聞く
- 散歩する
- 友だちとおしゃべりする
- おいしいものを食べる
- 買い物をする
- 本・マンガを読む



時間配分

## 適度な休憩で効率アップ

人間の脳は長時間集中し続けることはできません。ずっと近くを見ていると目にも負担がかかります。勉強・休憩、それぞれ自分に合った時間を決めましょう。タイマーを使うとメリハリがつけます。

### 休憩中 たとえばこんな過ごし方

#### 体を動かす

ちょっと歩き回る、コンビニに行く、ストレッチをする。そんな軽い運動でも、良い刺激になりますよ。



#### 仮眠

ちょっと目を閉じておくだけでも脳は休息できます。ただし15分前後にとどめましょう。



## カゼ対策も万全に!

カゼや新型コロナなどの感染症にかからないために注目されているのが…

# 免疫力

(ウイルスや菌が体内に入っても、免疫細胞が体を守ること)

免疫力は「過度なストレス」「腸内環境の乱れ」「睡眠不足」などで低下します。



### 免疫力の高め方

## 食事

免疫細胞は腸に集中するため、腸の環境を整えば免疫力もアップ。乳酸菌・発酵食品で腸内環境を整えましょう。



## 睡眠

睡眠不足が続くと、免疫細胞の働きが鈍くなります。8時間睡眠を目指しましょう。



## 運動

軽い運動で筋肉を温めると、血行がよくなり、免疫細胞の働きが活発になります。



## ストレス

強いストレスは自律神経のバランスを乱し、免疫細胞の働きを弱めます。ストレスは適度に解消しましょう。

“入試”まで、あと少し! 保健室から応援しています!!