

保健だより 1月号

令和 5年 1月11日 (水)

明けましておめでとうございます。学年をまとめる大切な3学期のスタートです。少しでも暖かい服装を心がけ、元気にこの冬を乗り切りましょう！

3年生は入試までもうすぐです。そろそろ当日に向けて体調管理に気を配りましょう。受験生に気をつけてほしい内容を裏面に載せましたので、参考してみてください。



要チェック!

インフルエンザの「注意報」「警報」

冬期を中心に猛威をふるうインフルエンザ。ここ数年は大きな流行は起きていませんが、依然として警戒すべき感染症であることに変わりはありません。特に3年生は、進路を決めるための大事な時期に入っています。毎日の手洗いや生活習慣（休養・食事・運動）など、油断せずに予防を心がけてほしいと思います。

ところで、インフルエンザにも「注意報」「警報」があるのを知っていますか？ これは、気象に関する注意報・警報と同様に、日本各地でどのくらいインフルエンザが流行しているかを示すものです。国立感染症研究所感染症情報センターが定点医療機関（全国約5000か所）を受診したインフルエンザ患者数をもとに、流行の様子を県単位に色分けで示した『インフルエンザ流行レベルマップ』として毎週更新しています。

学校・保健室からも常に最新の流行状況などについてお知らせしていますが、こうした情報も、外出などの予定がある場合などに活用できますね。



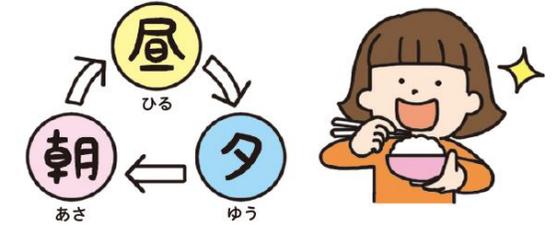
ふゆ やす せい かつ 冬休みの生活



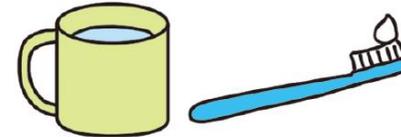
早ね早起き はや はや お できた



朝・昼・夕の三食 あさ ひる ゆう さんしょく をきちんと食べた



食べたあとに必ず た かなら 歯みがきをした



ほぼ毎日 まい にち うんち で が出た



運動 うんどう やお手伝い て つか など かなら から うご 体を動かした



ゲームやスマホは じ かん 時間を決めて つか 使った



外 そと から帰ったとき、必ず かえ かなら て あら 手洗い・うがいをした



お酒・タバコの さけ さそいは ハッキリ ことわった



一年の計は… 待ち遠しい春に向かって

新しい年が始まりました。この時期、よく耳にする『一年の計は元旦にあり』という言葉がありますが、これは「何事もまず初めに計画を立てることが大事」という意味です。あなたの1年はどんな年にしたいですか？ おぼろげでも、何かしらの目標をもとに計画を立て、一步一步着実に進んでいきたいですね。

そして、3年生のみなさんは今まさに自分の将来への重要な一歩を決めるときを迎えています。すべて自分の望みどおり、100%の結果を得ることはなかなか難しいものです。でも、「あのとき、もっとよく考えれば、もっと努力しておけばよかった…」という後悔だけはしないように、心身のコンディションを十分に整え、存分に力を発揮してほしいと思います。春が来るまでもう少し寒さも続きますが、ここががんばりどころですよ！



免疫の働きを高めるために

① 体を温めよう

体温が上がると血流がよくなり、免疫細胞が活性化されます。1日の終わりには、リラックスできる10分程度の入浴を。寒い日の服装は首、手首、足首が隠れるようにしましょう。



② 食生活を見直そう

栄養バランスの良い食事を摂りましょう。最近の研究では、腸には体の免疫細胞の7割が集中しているといわれています。ヨーグルトや納豆などの発酵食品や、食物繊維の多い野菜がオススメです。



③ 毎日、無理のない程度に運動しよう

運動は免疫細胞の働きを高めるといわれています。1日20分でも効果があるので、体育の授業や、登下校でしっかりと体を動かしましょう。



④ 睡眠時間を確保しよう

疲労やストレスを溜めると免疫の働きが低下してしまいます。勉強は時間を決めて計画的に進め、夜にはしっかりと体を休めましょう。



それぞれの道をめざす…

自分の力を 引き出す ために

試験・面接に備えて

「時間が惜しい」「静かで集中できる」などの理由で、深夜まで勉強している人も多いと思いますが、試験や面接は朝（午前中）から実施されることが多いですね。夜型の生活でそのまま過ごしていると、当日起きられずに遅刻する危険も…?! 本番を想定して、生活リズムを朝型に切り替えていくことが重要です。



体調管理を最優先に

『十分な睡眠』『栄養バランスのとれた食事』『適度な運動』は、生活すべての基本。加えていまの季節は、かぜ・インフルエンザなど感染症の予防も必須です。手洗い、マスク、人混みを避けるなど「うつらない」ための行動を実行して、心身ともに健康な状態をキープしましょう。



焦る気持ち、不安が先に立つこともあるでしょう。でも、みなさんが準備し、積み上げてきた実力で、道を切り開いていけるはず。そのためにも、万全の体調で臨むことが欠かせないのです。

勉強の合間には…

こんな方法で気分転換を！



深呼吸をする
窓を開けて換気する



好きな音楽やアロマで
リフレッシュ



昼間なら、
散歩・外に出る