



R8・1月 宜野湾市立真志喜中学校

<今月の保健目標>

寒さに負けない体をつくろう



明けましておめでとうございます 🍀

いよいよ3学期が始まりました！「まだ休み気分が抜けない…」という人も多いかもしれませんね。3学期は1年のまとめの時期であり、次の学年へ向けた大切な準備期間でもあります。少しずつ冬休み気分から学校モードへ切り替えていきましょう😊

また、年明け早々、インフルエンザにかかった先生や生徒もいるようですので、感染予防も引き続き心がけましょう。

今年の健康目標は？

新しい年のスタートです！ さっそく、今年一年を健康に過ごせるように、目標を立てましょう。

それには、まず自分自身の生活を見直すことが大切です。今、何ができていて、何ができていないかな？ それをチェックすることから、健康生活への第一歩を始めましょう！

- ☐ 早寝早起きをする
- ☐ 運動習慣をつける
- ☐ 栄養バランスのよい食事をとる
(朝食もしっかり食べる、おやつを食べ過ぎない)
- ☐ つかれたときは、早めに休む
- ☐ 寝る直前まで、スマートフォンやパソコンを見ない



感染予防の基本は手洗いです！

冬はインフルエンザやウイルス性胃腸炎などの感染症が流行する時期です。手のひらや指に細菌やウイルスがついた状態で、自分の目、鼻、口などの粘膜を触ってしまうと、感染症にかかる可能性があります。そのため、こまめに石けんで手を洗うことが大切です。

●こんなときに手を洗おう！

- 外から帰ってきたとき
- ごはんを食べる前
- トイレの後
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- 共有のものを触ったとき



勉強の効率アップのコツ



適度に休憩する

集中力は長い時間は持ちません。適度に休憩をした方が集中できます。
1時間に10分くらいは休憩しましょう。

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。



しっかり寝る

勉強した内容は寝ている間に脳に定着するのでしっかり寝ましょう。睡眠不足は集中力の低下や体調を崩す原因にもなります。



部屋の換気をする

閉め切った部屋だと、部屋の酸素の量がだんだん少なくなり、脳に送られる酸素量も減って集中力が低下します。1時間に一度くらいは窓を開けましょう。

体も心も元気な1年にしよう



冷えは万病のもと

冷えは、からだに様々な不調をひき起こします。温かくして過ごしましょう。

免疫力の低下

生理痛の悪化
生理不順

腹痛
下痢
便秘



首や肩の凝り

肌荒れ

寝つけない

おすすめのホットな対策

ホットドリンクを飲む



お風呂で温まる



下着で保温する



首・手首・足首が冷えないように、マフラーや手袋、靴下を使う



よい睡眠、とれていますか？

次の3つの観点から、あなたの睡眠を見直してみましょう！

量



翌日、眠気を感じる場合は、睡眠時間が足りていません。個人差はありますが、中高生では8～10時間の確保が推奨されています。
(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド」より)

質



やっている人は多そうですが、寝る直前までスマホを見るのは睡眠の質を下げる原因になります。量(睡眠時間)が不足することにもつながるので絶対にやめましょう。

リズム



睡眠と覚醒のリズムは体内時計によって調節されています。このリズムが乱れないよう朝起きたら日の光を浴び、朝食をきちんと食べるなどして体内時計を整えることが大切です。

なぜ冬は眠たくなりやすいの？

冬になって「なんだか眠いなあ」と感じる日が増えています。実はこれは気のせいではありません。冬は日照時間が短くなるため、体内時計を整える働きが弱まりやすいため、朝の光を浴びる時間が少なくなると、夜に眠気を引き起こす「メラトニン」というホルモンの分泌が不足してしまいます。その結果、十分に眠れず、昼間に眠気を感じやすくなるのです。

ストレスと上手に付き合うコツ

考え方にアプローチ

物事の考え方や捉え方を意識的に変えてみましょう。ストレスが減り、気持ちが軽くなることもあります。



行動にアプローチ

どんなストレスの解消方法が効果的なかは人それぞれ。自分に合った方法を探してみてください。

