



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、何ができるていて、何ができないかな？ 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!

●こんなときにもう手を洗おう!

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



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

し き へ や へ や さん そ りう
閉め切った部屋だと、部屋の酸素の量が
すく のう おく さん そ
だんだん少なくなり、脳に送られる酸素
りょう へ しゅううちうりょく ていか
量も減って集中力が低下します。1時間
いちど まどあ
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
万病のもと

免疫力の低下

生理痛の悪化
生理不順

冷えは、
体に様々な不調を
ひき起します。
あたたかくして
過ごしましょう。



首や肩の凝り

肌荒れ

寝つけない

ホットドリンクを飲む

おふろで温まる

下着で保温する



首・手首・足首が冷えないように、
マフラー・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！



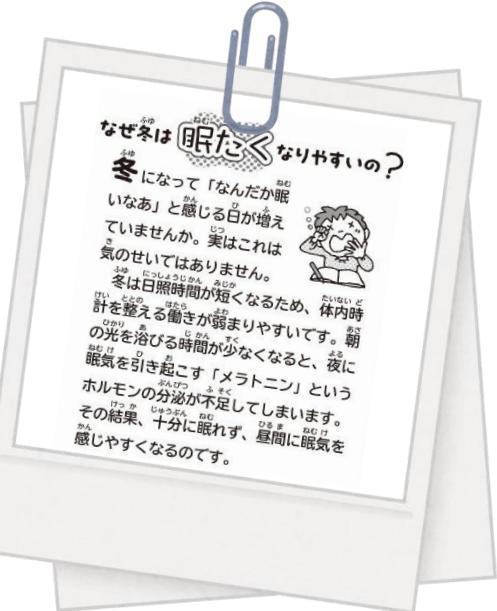
翌日、眠気を感じる場合は、
睡眠時間が足りていません。
個人差はありますが、
中高生では8～10時間の確保が
推奨されています。
(厚生労働省「健康づくりのための
睡眠ガイド」より)



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。



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る、
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。



ストレスと上手に付き合うコツ

考え方アプローチ

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。



行動アプローチ

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

<p>動的発散系</p> <p>動く・騒ぐことで発散する</p> <ul style="list-style-type: none"> カラオケで歌う 運動をして汗を流す 踊る 	<p>感情を表現してスッキリする</p> <ul style="list-style-type: none"> 思いっきり泣く 感情を書き出す 人に話す
<p>静的発散系</p> <p>なにかに没頭して現実を忘れる</p> <ul style="list-style-type: none"> 好きなものを食べる 料理をする 友だちと遊ぶ 	<p>心を落ち着けてリラックスする</p> <ul style="list-style-type: none"> お風呂に入る 自然に触れる 好きな香りをかぐ