

ほけんだより 1月



令和7年1月7日

No. 10 高屋中学校 保健室

あけましておめでとうございます。今年の干支の『巳（へび）』は、脱皮を繰り返しながら大きくなることから、生命力と再生のシンボルと言われています。今年はどんな一年にしたいですか？自分の目標を立てて、達成できるよう少しずつ取り組んでいきましょう。



冬休み中に遅寝遅起きになった人もいるかもしれません。気持ちと生活リズムを学校モードに切り替えるよう意識しましょう。まずは翌日の学校生活に備え、早寝早起きをするのが最優先です。

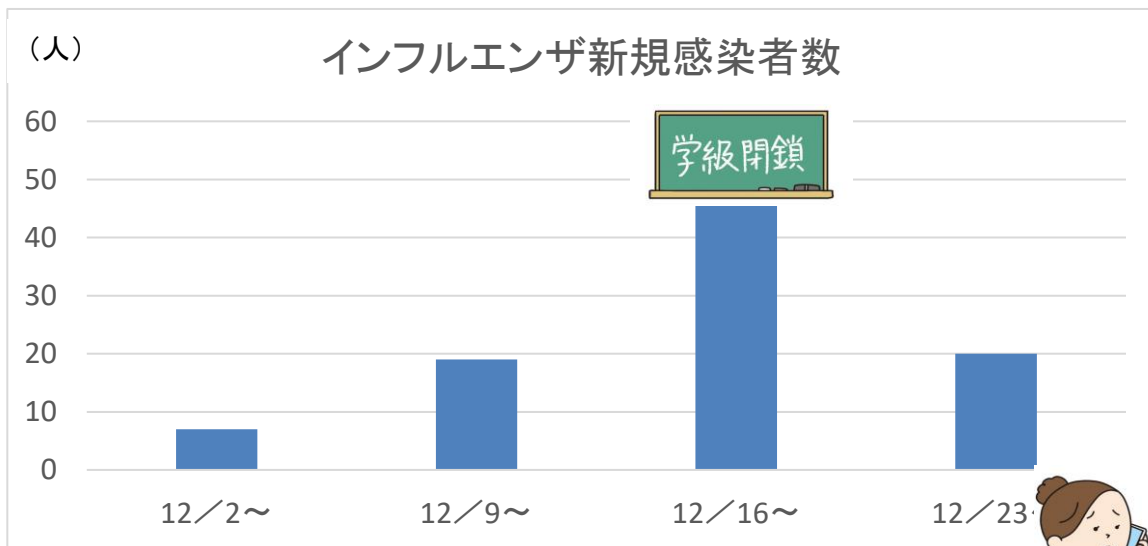
お正月モード▶▶▶学校モード



3年生は、受験当日に体調不良にならないよう日ごろから規則正しい生活を心掛けて、受験本番で自分の力を出しきれるように願っています。

1月の保健目標 **感染症を予防し、健康な生活をしよう**

昨年12月中旬から、本校でもインフルエンザが流行して学級閉鎖となったクラスもありました。学校生活の中では、集団で過ごすため感染のリスクが高くなります。感染予防のためには、日頃から石けん手洗いや手指消毒、うがい、換気、マスク着用など基本の対策を行いましょう。また、睡眠や食事、運動などの生活リズムを整えて抵抗力を高めること、寒くないよう衣服の調節やこまめな水分摂取を心がけましょう。



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季です。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



●手洗いのポイント

①石けんをしっかりと泡立てる



②手のすみずみまで洗う
(手のひら、手のこう、指と指の間、指先、つめの先、手首など)



③泡や汚れをしっかりと洗い流す



④せいけつなハンカチやタオルでふく



受験生のための健康管理



3年生の皆さんは、これまでの努力の成果を発揮する日が近づいていますね。自分が今まで頑張ってきたことを信じて、十分に力が出せるよう体調を整えていきましょう。



体調管理はできていますか?

感染症の予防
カゼ・インフルエンザが流行っています。うがい・手洗い・マスクで予防。カゼかな? と思ったら、無理をせずに休みましょう。

生活リズムを整える
試験の始まる時刻に脳が目覚めているように、早起きの習慣をつけましょう。

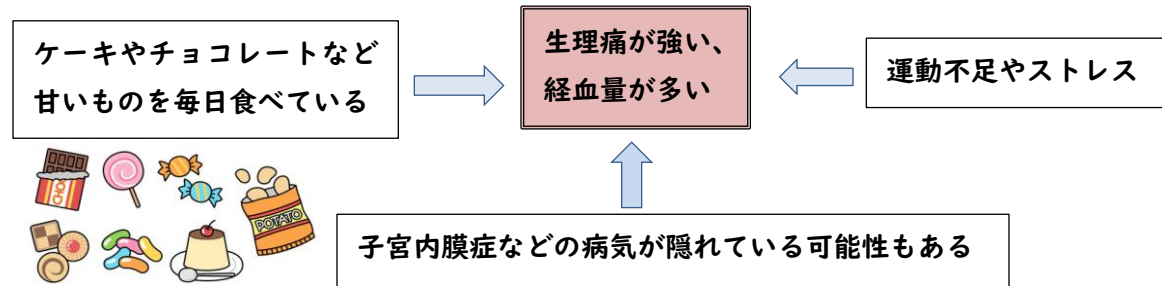
試験本番が近づいてきました。当日を最高の状態で迎え、実力を最大限に発揮するために、体調をしっかり整えましょう。

食事は腹八分目
食べ過ぎは、体調を崩す原因に。特に、夜食の取り過ぎには注意しましょう。当日の朝は、普段通りに朝食を食べましょう。脳が活性化します。

裏も見てくださいね。

月経（生理）と上手につきあおう

保健室に『生理痛』を訴えて来室する生徒がいます。寒さやストレス、疲れ、寝不足の時に痛みを強く感じる場合があります。本来、月経は痛くもなく、経血量も多くないのが正常とされています。



生活習慣を見直ただけで、かなりの人に月経トラブルが楽になったという実態があります。月経には身体の余分なものを出すデトックス効果があります。月経は健康のバロメーターとされています。月経によって体で作られるホルモンが髪の毛や肌をツヤツヤにする効果があります。



- ～生理痛を軽減するために～
- ① あたたかい飲み物を飲む
 - ② おなかを温める（カイロなど）
 - ③ 手足をマッサージする
 - ④ できるだけ入浴をする
- ※生理が来た日を手帳やアプリに記録しておこう

- ～こんな時は産婦人科へ相談を～
- ・15歳を過ぎても初経がない
 - ・痛み止めを飲んでも生理痛がひどい
 - ・最初の月経から3ヵ月以上の無月経
 - ・1ヵ月に3回以上の月経がある
 - ・月経が2週間以上続く など



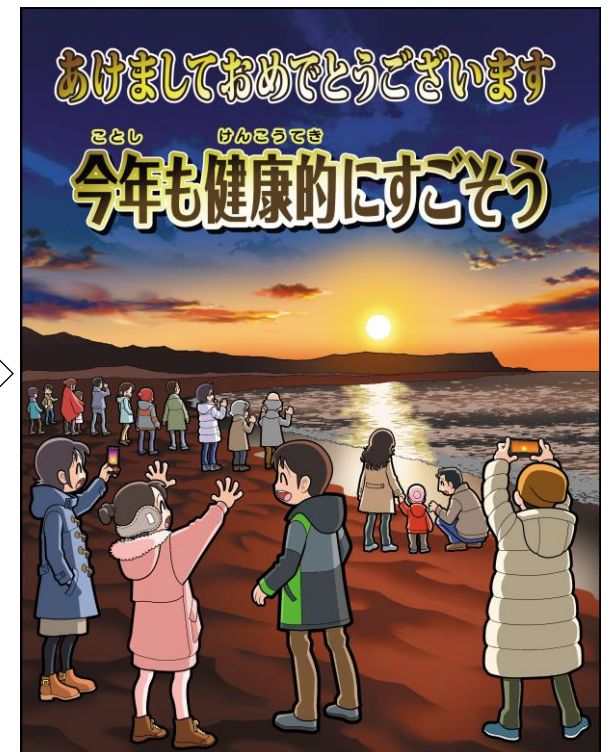
心配なことがあれば、いつでも保健室に来てくださいね。

ストレスやイライラの気持ちをコントロール



まちがいさがし

7つのまちがいをさがそう



今年も保健室からみんなが元気で過ごせるよう応援しています!

