



令和7年度  
高美が丘中学校  
保健室



あけましておめでとうございます。

新しい年が始まりましたね。何か目標を立てましたか？どんな目標も、日々の小さな頑張りの積み重ねが大切です。その土台となるのが元気な体と心。みんなの目標が達成できるように、今年も健康のお手伝いをしていきたいと思います。

## 3年生、成功へのカギだ！朝型に切り替えよう



朝型にチェンジ！  
本番に強い自分になろう

睡眠時間を削って徹夜で勉強していませんか？夜型生活にはデメリットがたくさんあります。



### ！免疫力ダウン

睡眠不足は免疫力を下  
げ、体調を崩すリスク  
を高めます。

### ！定着カダウン

記憶は寝ている間に整理されま  
す。睡眠時間が短いと、折角勉  
強しても忘れてしまうかも。

### ！集中カダウン

夜更かしした翌日は、ぼ  
ーっとしたり、居眠りし  
たりしやすくなります。

試験本番に  
強いのは  
「朝型生活」

試験は基本的に昼間に行われます。朝型生活を習慣化すれば、  
試験の時間帯に脳が活発に働く状態にできます。

本番で力を出し切るためにも、早寝早起きを心がけ、朝型の  
生活リズムに整えていきましょう。



うま  
馬く  
休もう



深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に酸素が  
行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって  
体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、  
香りには様々な効果があります。

飲み物を飲む

温かい飲み物は  
リラックス、  
冷たい飲み物は  
気分がシャキツとします。

うまく休む方法を  
取り入れて  
頭と体をリセット  
しましょう

## 冬の水分不足に気を付けて！

**1** のどや鼻の粘膜には、すごく補い毛のようなものがびっしり生えています。びっくりですね。これの名前は繊毛で、ウイルスなどが鼻や口から入ってくると、ゆらゆら動いて外に追い出します。でも、水分が足りなくて粘膜が渇くと、繊毛はうまく動けません。

**2** 体の中に入ってきたウイルスなどは、鼻水や痰と一緒に体の外に出されます。鼻水や痰のほとんどが水分です。

**3** カゼやインフルエンザになったら、熱や下痢、嘔吐で体から水分がたくさん出ます。



だから冬も、夏同様水分補給が大切なのです

冬も水分補給を  
忘れずに



「防災とボランティアの日」は、1995年1月17日の阪神・淡路大震災で全国から集まった多くのボランティアが復興の大きな力となったことから創設されました

災害のとき  
自分にできること

1月17日は「防災とボランティアの日」。災害から命を守るための行動や、助け合う心を思い出す大切な日です。



被災直後

地震など、災害はいつ起こるかわかりません。そんなとき、みなさんにもできることがあります。地震のときは頭を守るなど、大切なのは「自分の身を守ること」です。

この機会に、いざというときに自分にできることをシミュレーションしたり、家族と相談したりしましょう。

避難後

避難所で、安全が確保でき、自分の心にも体にも余裕があるときは、周りを見回してみましょう。

- 小さな子と遊ぶ
- 掃除や整理整頓
- 物資などを運ぶ
- など



インフルエンザ

いつから  
登校できるの？

2つの条件を  
両方満たしたら  
登校できます

発症してから  
5日経っていること  
発熱した翌日を1日目とする

解熱してから  
2日経っていること

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症 (発熱)	解熱	1日目	2日目			登校OK		
	解熱	1日目	2日目			登校OK		
	解熱	1日目	2日目			登校OK		
	解熱	1日目	2日目			登校OK		
	解熱	1日目	2日目			登校OK		
	解熱	1日目	2日目			登校OK		
	解熱	1日目	2日目			登校OK		
	解熱	1日目	2日目			登校OK		
	解熱	1日目	2日目			登校OK		
	解熱	1日目	2日目			登校OK		

～まだまだ流行期～

感染予防に努めましょう。

発症した日を「0日目」とカウントします。学校保健安全法に基づく基準で、感染拡大防止のためのものです。

解熱後もウイルス排出が続くため、熱が下がってもすぐに登校せず、自宅療養しましょう。