



令和7年1月8日
河内中学校保健室



みなさんはどんな冬休みを過ごしましたか？新しい年を迎えて、気持ちを新たに頑張ろうと思っている人も多いと思います。元気の源は何といっても、規則正しい生活リズムです。生活リズムを学校モードに切り替えて、今年も元気いっぱいの1年にしていきましょう！

寒くても、手洗い・換気で 感染症を予防しよう

1月の保健目標

感染症の予防と環境衛生の
充実について理解しよう。



正しく手洗いをすれば、ウイルスの数が100分の1になると言われています。



手洗い・うがいをする



人混みを避ける

感染症流行時は可能な限り人混みを避けると安心です。

風邪 インフルエンザ 流行中！



マスクをする



規則正しい生活をする

マスクは鼻上まで
しっかりと



睡眠不足は免疫力を下げ、体調を崩すリスクが高まります。

寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行りやすいです。
自分でできる対策をしましょう。

免疫力チェック！



風邪に負けないカラダをつくろう

規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ ストレスを感じている | ☐ 食欲がない |
| ☐ あまり運動をしない | ☐ 野菜をあまり食べない |
| ☐ 体温が36.5度以下 | ☐ 寝不足が続いている |
| ☐ 最近あまり笑っていない | ☐ 風邪を引きやすい |
| ☐ 入浴はシャワーのみ | ☐ あまり外出したくない |

0~2個

普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなお良いでしょう！

3~6個

免疫を保つための生活習慣が乱れてきています。チェックがついた項目を改善しましょう。

7~10個

生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善していきましょう。

発熱やかぜ症状(咳・鼻水・のどの痛み)がある場合は、無理をせずに早めの受診、休養をお願いします。



体温を上げて元気に活動！

寒いと、朝起きるのが辛かったり、外へ出かけたり、運動が嫌になったりする人もいます。そんな時は、体温を上げる行動を意識してみましょう。体温が上がると、自然に活動的になることができます。特に、朝食をしっかりと食べると、午前中から元気に活動することができますよ。

【体温を上げる行動】

- ・朝食を食べる
(活動のエネルギーをチャージする)
- ・適度に体を動かす
(血流がよくなり、筋肉がつくと、体全体が温まる)
- ・重ね着をして体温を逃がさない
(冷えを予防する)
- ・温かい飲み物を飲む(体の中から温まる)
- ・お風呂タイムは、湯船にゆっくりつかる
(体全体を温める)



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。



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。



入試は午前中にあります。朝型の生活を習慣化することができれば、入試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、朝型の生活リズムを整えていきましょう。

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、香りには様々な効能があります。

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ッとします。

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