

1月の ほけんだより

ずいぶん短くおかげ

〈 1月の保健目標 〉



生活習慣を見直そう！

頑張るアサカウツトシ

©杉浦三郎/ポプラ社



あけましておめでとうございます。

2022年は「寅年」。トラは、その毛皮の立派な模様から、夜空に輝く星、『決断力と才知』の象徴としての意味もあるそうです。また、寅年は芽を出したものが成長していく、これから成長する物事の象徴が生まれる(始まる)年とも言われています。成長の始まりやきっかけ……そんな1年にしたいですね。笑顔と元気があふれる1年に！今年もよろしく願いいたします。



いろいろな感染症が流行る時期です！

コロナ？ インフル？ ただのカゼ？

味覚異常

嗅覚異常



咳

息切れ

急な高熱



筋肉痛・関節痛

鼻水



発熱

のどの痛み

特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

コロナもインフルもカゼも… 予防方法は同じです

手洗い



うがい



マスク着用



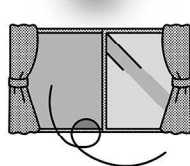
健康観察



消毒



換気



運動



睡眠



3学期は、スキー学習やふるさと学習、受験など行事もたくさんあります。もう一度予防方法を確認して、元気に過ごせるようにしましょう。





しっかり眠って免疫力&学力をあげよう！



冬休み前に保健委員会から睡眠についてのお話がありました。覚えていますか？
人は人生の1/3の時間を睡眠に費やしています。そのくらい、欠かせないものです。

◆ 睡眠をしっかりすると ◆

睡眠をしっかり取ることは、勉強にも良いことがたくさんありますが、免疫力アップにもつながります。今の時期にはとても大切なことですね。

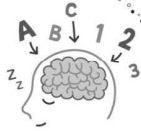
早寝早起きと寝る前の過ごし方に気を付けて、感染症に負けない免疫をつけましょう。

みんなのがんばりをお助け！

たっぷり睡眠



記憶は寝ている間に定着します。睡眠時間を削るより、ぐっすり眠って効率アップ！



起きてから脳がしっかり働くまでには数時間かかります。試験本番へ向けて朝型に。



◆ 質の良い睡眠とは、寝付きが良く、ぐっすり眠れて すっきり起きられること！ ◆

睡眠時間の長さだけでなく、自分の睡眠の質はどうか振り返ってみよう。睡眠の質が良くなると右のような効果がでています。

心が安定し、体も成長し強くなります。また、学力も上がり、疲れも取れやすくなります。私たちにとって、いいことがたくさんありますので、ぜひ、質のいい睡眠を心掛けてみてください。



- ・疲労回復
- ・精神面の安定
- ・免疫力の向上
- ・成長ホルモンの分泌
- ・記憶の定着
- ・食欲のコントロール

◆ 睡眠の質を良くするためには ◆

- ・お風呂はシャワーのみではなく、湯船に浸かって温まる。
- ・適度な運動をする。
- ・起床、就寝時間を一定にする。
- ・朝、起きたら朝日を浴びる。
- ・夕食は寝る3時間前までにとる。
- ・夜はカフェインをとらない。
- ・心地のいい寝具で寝る。
- ・部屋はなるべく暗くする。
- ・寝る1時間前からはスマホなどを使わない。
- ・朝ご飯をしっかり食べる。

いきなり全部を実践するのは難しいので、できることを一つずつ増やしていけるといいですね！

