

# 健やか



令和3年1月7日  
日進市立日進西中学校  
保健室

## 1月の保健目標

かぜ・インフルエンザを予防しよう

あけましておめでとうございます。冬休みは、けがや病気もなく元気に過ごせましたか？新しい年を迎え、いよいよまとめの時期である3学期がスタートしました。今学期も、みなさんの活躍をとても楽しみにしています。

## 新型コロナウイルス感染症もインフルエンザも

**自分にできる感染症対策**をしっかりと続けることが大事！



### マスクを着用して 飛まつをとばさない

登下校中もマスクをはずさないようにしましょう。



### 人との距離をとる 人ごみは避ける

休み時間、密になって大声で話していませんか？



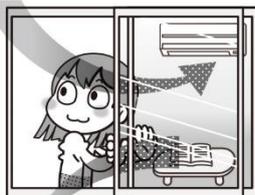
### 石けんを使って こまめに手を洗う

登校した時や清掃後も手を洗いましょう。



### 規則正しい生活を送る

栄養や睡眠をしっかりとり、適度な運動をすることで体力をつけましょう。



### 換気をする

休み時間には窓を全開にして空気を入れ換えましょう。授業中も窓を閉め切ることがないようにしましょう。



### 加湿をする

教室ではハイブリッド式加湿器、タオル加湿器、霧吹きを使い、乾燥を防ぎましょう。

### 加湿器肺炎にご用心

加湿器肺炎とは、加湿器内で繁殖したカビや細菌を吸い込むことで起こります。発熱や咳、息苦しさなどの症状で、手入れが不十分な加湿器が原因となります。せっかくのウイルス対策が別の病気を引き起こしてしまわないように、正しく手入れをしていきましょう。

- ★ タンクの水は毎日取り替える。
- ★ 1日の終わりにはタンクを空にして、水で軽く振り洗いをする。

## 発育測定を行います

3学期の発育測定を8日（金）以降の体育の授業で実施します。2学期の発育測定から、身長と体重がどれくらい成長したかを確認する機会にしてください。また、爪の検査も行いますので、事前に爪を短く切っておいてください。



1日を元気に  
過ごすために

# 朝ごはんを食べよう！

朝が寒くて布団から出るのが辛い季節です。つい、もうちょっとだけ…と遅刻ギリギリまで寝てしまい、朝ごはんを食べずに登校してくる人はいませんか？1 日を元気にスタートさせ、午前中の集中力や活動のエネルギー確保のために、必ず朝ごはんを食べるようにしましょう。

## ◆◆◆ 朝食が大切な理由 ◆◆◆

### ① 体温を上げて体を元気にする

眠っている間は体温が下がります。朝、しっかりと体温を上げるために必要となるのが、朝ごはんを食べることで得られるエネルギーです。体温が上がらないと、運動や勉強への意欲がわいてきません。

### ② 脳のエネルギーになる

脳の栄養源はブドウ糖だけです。ブドウ糖は長時間体内に溜めておくことができないため、朝起きた時には不足しています。そのため、朝ごはんでご飯やパンを食べることが大切です。



### ③ トイレのリズムを作る

朝ごはんを食べると胃や腸が働き始め、朝の排便のリズムが定着します。



## 受験生の健康管理の心得

3年生のみなさんは、いよいよ受験の日が近付いてきました。当日に100%の力を発揮するためには、体が健康で、頭がよく働く状態で試験に臨むことが大切です。そのためにも、今から受験に合わせて、生活習慣を見直していきましょう。



がんばれ  
受験生！

### 睡眠

脳がしっかり働き始めるまでに、起床から2～3時間は必要です。当日は、入試が始まる2時間前までに起きるようにしましょう。

#### ◎よい睡眠をとるためのポイント

- 朝起きたら太陽の光を浴びる。
- 休日に生活習慣を崩さない。
- 寝る前にはテレビやスマートフォンを使用しない。

### 食事

3食きちんと食べましょう。前日は消化の良いものがおすすめです。揚げ物や生ものは胃腸に負担がかかるため避けた方が良いでしょう。

体が冷えると集中力が低下するため、朝食には温かいお味噌汁や、スープ、お茶などを飲んで、体を温めると良いです。

### リラックス

疲れたり、行き詰まったりしたときは、少し休憩しましょう。体を動かすなどして気分転換をすることも大切です。

緊張したときは、大きく息を吸って、一気に吐き出す深呼吸をしてみてください。脳に酸素が送られ、気持ちが落ち着きますよ。