



江戸崎中学校保健室 NO. 9 令和7年1月8日



2025年がスタートしました。今年もよろしくお願いいたします。冬休み中も寒い毎日でしたが、風邪などひかずに過ごせましたか？これからさらに寒さが厳しくなるようですが、体を冷やさないように温かくして過ごしましょう。

今年もみなさんにとって笑顔あふれる1年でありますように……。



学校生活のリズムを取り戻そう！

クリスマス・大みそか・お正月と行事が続いた冬休みです。食事が不規則になったり、夜更かしをしたりしていませんか？特に3年生の皆さんは私立の入試が始まります。本番で実力が発揮できるように生活習慣を整えましょう。

<脳をしっかり働かせるためには、どうしたらいい？>

☆ポイント1☆ 朝食をバランスよく食べる

朝食を食べると、体温が上がり、脳のエネルギー源であるブドウ糖が補給されたり、排便を促したりします。また、主食・主菜・副菜・汁物をバランスよく食べることで成長期に必要な栄養を摂ることができます。



☆ポイント2☆ よくかんで食べる

よくかむことで、顔や頭の血流がよくなり、脳がよく働くようになります。また、かむことで「考える・判断する」「感情をコントロールする」働きをする、脳の「前頭前野」という部分を刺激します。

☆ポイント3☆ 睡眠のリズムを大切に

夜遅くまで起きていると、朝ボーッとしたり、頭が痛くなったりしてしまいます。寝る直前までスマホやゲームの画面を見ていると、ブルーライトの影響でなかなか寝付けなくなり、体の疲れが抜けなくなります。すぐに夜型の生活を直そうとしてもなかなか直りません。今から早めの就寝を心がけ、睡眠のリズムを作っていきましょう。



☆ポイント4☆ リラックス・リフレッシュ

日々の生活による体や心の疲れは、自分で思っているより溜まっています。好きな音楽を聴いたり、お風呂に入って体を温めたりするとリラックスできますよ。

江戸崎中学校では、流行は見られないものの、12月初め頃から市内や近隣の市では、インフルエンザが流行しています。今後も学校では、換気・加湿・手洗いの呼びかけ等感染症対策を行っていきますので、みんなで感染症に気をつけていきましょう。

感染症予防の **ポイント** は

減らす・入れない・戦う



こまめな掃除や換気で室内のウイルスを **減らす!**



マスクや手洗いで体にウイルスを **入れない!**



食事・睡眠・運動で免疫をつけてウイルスと **戦う!**

手洗いのポイント

- 1度だけでなく、2度洗いをすることでより効果があがります。
- 寒い季節には、お湯を使って、十分な手洗いにつなげましょう。
- 薬用石鹸や逆性石鹸を使うとより効果があります。

(ただし、ノロウイルスに対する十分な効果は実証されていません)

- 汚れの残りやすい指先や爪の間、手のしわ部分は特に注意して洗いましょう。
- よく乾かさないと、手に残った菌やウイルスが生きたまま付着し続けます。乾いた清潔なハンカチやタオルで水気をしっかり拭き取りましょう。

うがいも忘れずに!

うがいは、食べカスや口の中の悪い細菌を除去したり、タンを取り除いたり、のどの粘膜の自浄作用を高める効果があります。



風邪予防の基本! 正しい手洗いのしかた

