

保健だより1月

令和5年1月
木崎中学校
保健室 NO.9

新しい年がスタートしました。3年生は、お正月気分を味わう間もなく、私立高校の入試が始まりました。1月は5日が「小寒」、20日が「大寒」というように、暦の上でも本格的に「寒」に入ります。

感染症の流行が心配な季節です。新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、感染性胃腸炎が流行しています。よりいっそう健康に注意しましょう。

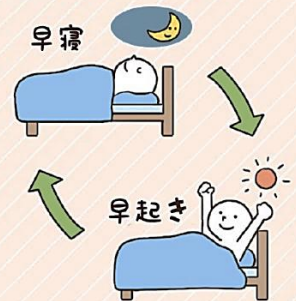


それぞれの道をめざす…

自分の力を引き出すために

試験・面接に備えて

「時間が惜しい」「静かで集中できる」などの理由で、深夜まで勉強している人も多いと思いますが、試験や面接は朝（午前中）から実施されることが多いですね。夜型の生活でそのまま過ごしていると、当日起きられずに遅刻する危険も…?! 本番を想定して、生活リズムを朝型に切り替えていくことが重要です。



体調管理を最優先に

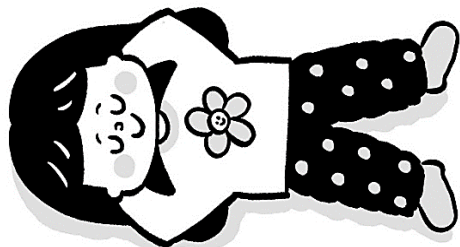
『十分な睡眠』『栄養バランスのとれた食事』『適度な運動』は、生活すべての基本。加えていまの時季は、かぜ・インフルエンザなど感染症の予防も必須です。手洗い、マスク、人混みを避けるなど「うつらない」ための行動を実行して、心身ともに健康な状態をキープしましょう。

焦る気持ち、不安が先に立つこともあるでしょう。でも、みなさんが準備し、積み上げてきた実力で、道を切り開いていけるはず。そのためには、万全の体調で臨むことが欠かせないのです。



がんばれ! 受験生

ズボラさんでも大丈夫♪ 「やらない」 健康法



健康にいいとわかっていても、ジョギングやストレッチなどを積極的に「やる」のは、なかなか難しいもの。そんなときは、「やらない／しない」健康法を試してみてもいいかな?

- 20時以降、飲食しない ● 体を冷やさない
- トイレを我慢しない ● 夜型生活をしない

この健康法、実は心にも効くんです。たとえば、「小さなことを心配する（気にする）ことをやめる」。すると、きっと心の緊張が少しゆるみ、気持ちが軽やかになるでしょう。このように、心や体の声に耳を澄まして「やらない／しない」を選択してみるのも、立派な健康法の一つです。

首

マフラーなど

手首

手袋など



冷え対策の
ポイントは
4つの“くび”を
温める!



足首

レッグウォーマーなど

くびれ
(お腹)

腹巻きなど

A cartoon illustration of a young boy with a large head and a small body, wearing white shorts. He is standing on a yellow platform scale. A small yellow cat is standing next to him, looking up at him. The background is white.

たまには
全くスマホを
使わない日を
つくり、
デジタル
デトックスを!