

（ほけん）より



本荘南中学校保健室

R 8. 1. 14

NO. 15



新年がスタートし、また通常の学校生活が始まりました。新しい一年の始まりにどんな目標や希望をもちましたか。大きな目標ではなくても、それぞれにやってみたいことや頑張ろうと思ったことがあるのではないでしょうか。目標に向かってこつこつ努力することはもちろんですが、何をするにも健康管理が大切ですね。令和8年が、皆さんにとって健康で充実した一年になりますよう願っています。今年もどうぞよろしくお願いします。

冬休み明けもインフルエンザにご注意を!!

今年度は、11月に学年閉鎖がありましたが、まだまだ油断できません。インフルエンザA型とB型の両方罹るおそれもあります。集団生活の中では、どうしても流行しがちですが、各自が感染症予防を心がけることによって集団感染のリスクを下げるることができます。

換気 教室の窓と出入り口を対角線に空ける。休み時間には廊下側の戸を全開に！

マスク 正しく着用し、鼻と口を覆う。流行時や咳が出るときは着用しよう！

手洗い 予防の基本は手洗い。石けんを使ってこまめに洗おう！

免疫力 睡眠時間を十分にとる。食事は1日3回しっかりとるようにする。

朝型に
チャレンジ

本番に強い自分になろう

睡眠時間を削って徹夜で勉強していませんか？ 夜型生活にはデメリットがたくさんあります。



！免疫力ダウン

睡眠不足は免疫力を下げ、体調を崩すリスクを高めます。

！定着力ダウン

記憶は寝ている間に整理されますが、睡眠時間が短いと、折角勉強しても忘れてしまうかも。

！集中力ダウン

夜更かしした翌日は、ぼーっとしたり、居眠りしたりしやすくなります。

試験本番に
強いのは
「朝型生活」

試験は基本的に昼間に行われます。朝型生活を習慣化すれば、試験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、朝型の生活リズムに整えていきましょう。



バランス良く伸びていますか？

冬休み明けは、身長体重測定日を設定していませんが、自分の**身長**や**体重**を知ることは健康管理の上でも大切です。保健室では朝の時間や休み時間等、空いている時間に身長や体重測定することができます。是非、保健室に来て自分の成長を確かめてみてくださいね。