

# 保健だより 迎春 1月

令6年1月号  
川口市立小谷場中学校  
保健室

新しい年が始まりました。健康的で充実した冬休みを過ごせましたか？

この時期よく耳にする『一年の計は元旦にあり』という言葉がありますがこれは『何事もまず初めに計画を立てることが大事』という意味です。

みなさんはどんな一年にしたいですか？自分の目標をもとに計画を立て、一歩ずつ着実に歩いていきたいと思いますね。

今年の健康目標は何ですか？



## ☆☆☆ 朝のチェック！ 今日の体調 ☆☆☆

かぜやインフルエンザ、ノロウィルスが流行しやすい季節です。また、新型コロナウイルス感染症もまだ続いています。目が覚めた時にだるさや熱はありませんか？朝、自分の体調をチェックしてみましょう。

- ぐっすり眠れましたか？
- すっきり起きられましたか？
- 熱や頭痛、のどの痛み、お腹の痛みはありませんか？
- 朝ごはんは食べられましたか？
- お腹をこわしていませんか？

## 冷えは万病のもと ～寒い冬を乗り切ろう！～

学校では定期的に換気をしているので、室温が低くなりがちです。しかし、「冷えは万病のもと」という言葉があるように、体を冷やすことで、頭痛・腹痛・便秘や肌荒れ・かぜをひきやすくなるなど、さまざまな不調につながります。体を温める工夫をして寒い冬を乗り切りましょう。

### 朝食でほかほか

エネルギー源は  
しっかり朝からとろう！



### 運動でほかほか

筋肉をつけよう！  
筋肉が熱を生み出すよ！

### 体を温める食材でほかほか

寒い地域でとれる食材、冬の食材は体を温めるものが多いよ！



### 入浴でほかほか

ゆっくりつかって、体の芯まで温まろう！



### 防寒アイテムでほかほか

3つの「首」を温めると効果大！



### ストレス発散でほかほか

ストレスがたまると体温調節がうまくいかなくなり、冷えやすくなるよ！



# ☆☆☆ それぞれの進路へ！ ☆☆☆

3年生のみなさんは進路決定にあたって重要な時期を迎え、準備に余念がない様子。でも、試験などを間近に控えたら「切り替え」が必要です。追い込みとして夜遅くまで勉強を頑張っていた人は、そのままの状態では当日、集中力を発揮できるでしょうか。疲れがたまっても体調をくずさないように。自分の努力を信じて生活リズムと体調をしっかりと整えて臨んでほしいと思います。

## 先輩たちに聞いた **おすすめの気持ちの切り替え方法**

勉強にやる気が出ない…



自分がやる気になる時間（朝勉強など）や場所（部屋、リビング、図書館など）を見つけよう！

勉強のスケジュールを立てて、それを毎日見直すようにするといいよ。

勉強に集中できない…

気が散る原因（スマホやまんが、ゲームなど）を見えないところに片付けよう。

スマホは、着信音や通知音をオフにしておくといいよ。もし使うときは、時間を決めてタイマーをセットしよう。



気持ちが焦っちゃう…

時間が足りない、緊張する…など、気持ちが焦るときには、**深呼吸をする**といいよ。

おなかに息を深く吸い込んで、3秒以上かけて、ゆっくり鼻から吐き出そう。（※これを何回かくり返してみよう）



夜勉強すると朝起きるのがつらい…

もし明日に回せるのであれば、**次の日、朝早く起きて勉強するのがおすすめ。**

記憶は睡眠中に定着するから、朝の勉強は効果大！  
寝る前にゆっくりお風呂に入るとリフレッシュするよ。



集中力が切れちゃった…

気持ちを切り替えるために、**その場で体を軽く動かそう。**

肩や首のストレッチをしたり、気分転換で散歩に出かけたりするのもいいよ。



### ◆ 発育測定 ◆

実施日	8:20~	8:30~
1月12日（金）	3年 1組	3年 2組
1月16日（火）	3年 3組	1年 1組
1月17日（水）	2年 1組	1年 2組
1月19日（金）	2年 2組	2年 3組
1月23日（火）	1年 3組	年 組

\*爪を切ってください！体操着、ジャージを忘れずに！