

# ほけんだよい



令和 7年 1月 8日  
高岡市立高陵中学校  
保健室



新しい年がスタートしました。  
3学期も、みなさんの心や体が元気で健康に過ごせるように、見守っていききたいと思います。

～Rest Your Eyes～  
アウトメディアチャレンジ週間  
1月20日(月)～1月24日(金)

※「健」イラスト集より

## スイッチ! 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ! ①

早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ! ②

朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ! ③

運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

## インフルエンザに要注意!!

インフルエンザが流行しています。一人一人が予防を心掛け、感染拡大を防止しましょう。

また、体調の悪いときや熱が出たときは、無理をせずに休養し、病院で受診しましょう。

しっかり休養して治しましょう

こんな症状が出たら

インフルエンザ

かも



発熱



鼻水



せき



くしゃみ



急な高熱

頭痛

だるさ

筋肉や関節の痛み



## 換気して予防 ~きれいな空気でフレッシュ!!~

〈教室内の温暖化を防ごう〉

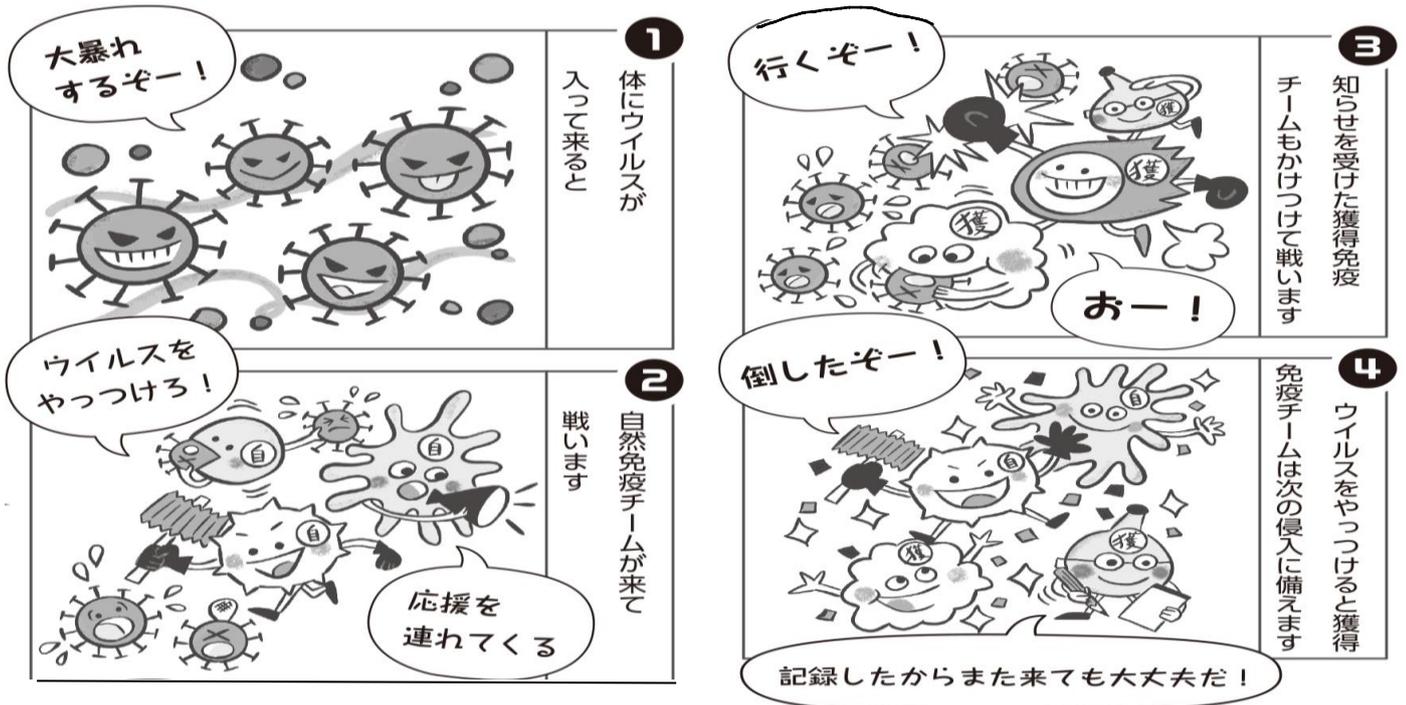
閉めきった教室の中は、皆さんが吐き出す息と暖房で「温暖化」状態になっています。

また、インフルエンザ等に感染するリスクも高くなります。

- 室温、二酸化炭素濃度が上昇 → 眠くなる、頭痛、めまい等を引き起こす
- ほこりやウイルスが循環 → インフルエンザ等の感染症やアレルギーの原因になる
- においがこもる → 気分が悪くなる

# ☆彡 免疫 ☆ 大活躍！ ☆

みなさんの体の中では、病気から体を守るために「免疫」が活躍しています！！



## 自然免疫

病原体をいち早く認識して攻撃する、人にもともと備わっているしくみ

## 獲得免疫

一度侵入した病原体を記憶して、次に侵入した時にいち早く対応するしくみ

## 3年生のみなさんへ

～受験のあせり・緊張・ストレスに負けないで～

勉強で目が疲れた時に、押しみてね！



疲れ目に効くツボ

### 睡眠時間はしっかり確保

睡眠不足は集中力・記憶力の敵です。受験のことを考えるとなかなか眠れないかもしれませんが、部屋を暗くして横になる時間を確保しましょう。



### 夜型から朝型へ

遅くても本番2週間前には、当日のスケジュールにあわせた生活に切り替えましょう。脳が活発に働き出すのは起床後3時間くらいからです。



### 不調の時は焦らず休養を

体調の悪いときに無理をすると悪化するだけです。集中できないときはホッと一息つくことも大切です。



試験の前日や当日は、消化によく、脳のエネルギー源になる糖質（炭水化物）と糖質の吸収を助けるビタミンB1を一緒にとるのがポイントです。

☆ 脂っこいものは消化に時間がかかり、血液が胃に集まって脳の働きが悪くなってしまいます。