

# ほけんだよい



令和 8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、見守っていきたいと思います。今年もようしくお願ひします。

## ~Rest Your Eyes~

アウトメディアチャレンジ期間 1月19日(月)~1月23日(金)

インフルエンザに要注意 !!

※「健」イラスト集より

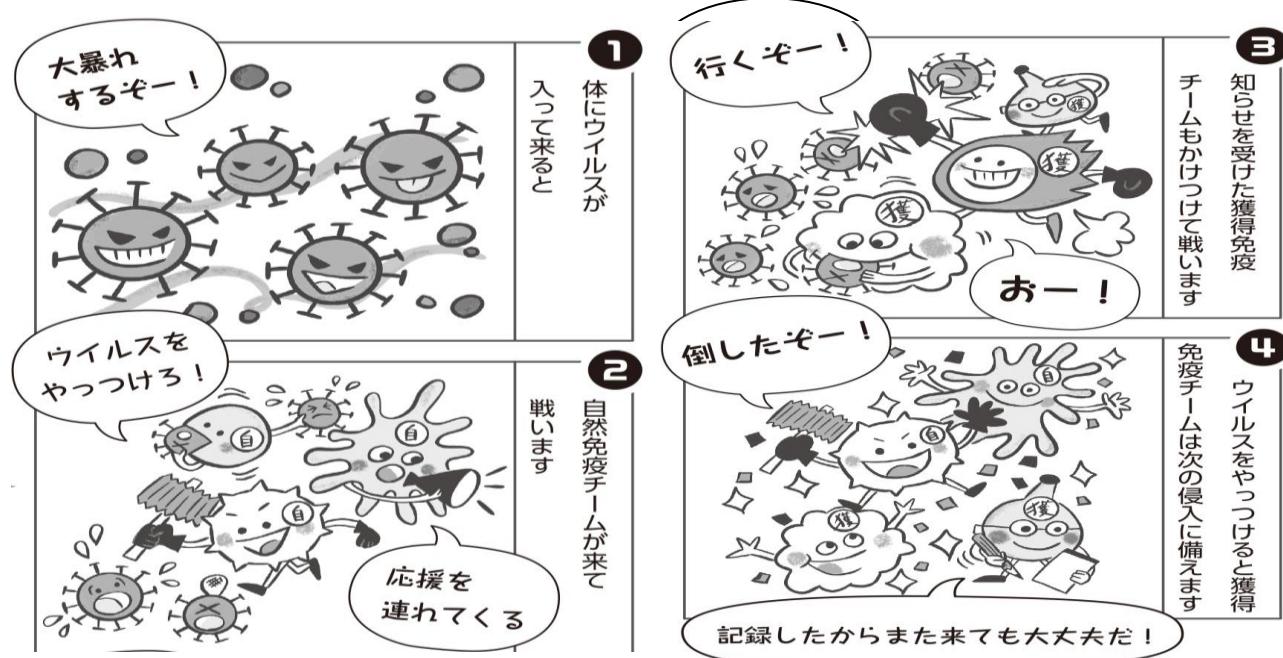
まだまだインフルエンザが流行しています。一人一人が予防を心掛け、感染拡大を防止しましょう。

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。



免疫 大活躍！免疫力をアップしよう！

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

## 歩くときも 背筋を伸ばそう

寒くて猫背になって歩いていませんか。猫背を続いていると体に負担がかかって肩こりや腰痛、頭痛などの原因になります。猫背を防ぐためにこんなことを意識して歩きましょう。



### ちょっと話してみませんか？

学校生活、部活動、人間関係や進路のことなどで悩んでいませんか？



そんな時は、一人で抱え込まずに話してみましょう。気持ちを整理できたり、新しい視点に気付けたりして、心が少し軽くなるかもしれません。

#### 弱音を吐くのは恥ずかしい？

そんなことはありません。誰かに気持ちを打ち明けることは、自分を守るために大切な一歩です。

#### 言いたいことがまとまらない

それでも大丈夫。あなたが少しでも話してくれたことで、初めて周りもあなたの力になれるのです。

{ 保健室やスクールカウンセラーさんも、あなたの味方です。  
いつでも声をかけてくださいね。 }



### 3年生のみなさんへ

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ます。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。



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と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。