

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。
今年もよろしくお願いします。

～Rest Your Eyes～

アウトメディアチャレンジ週間 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

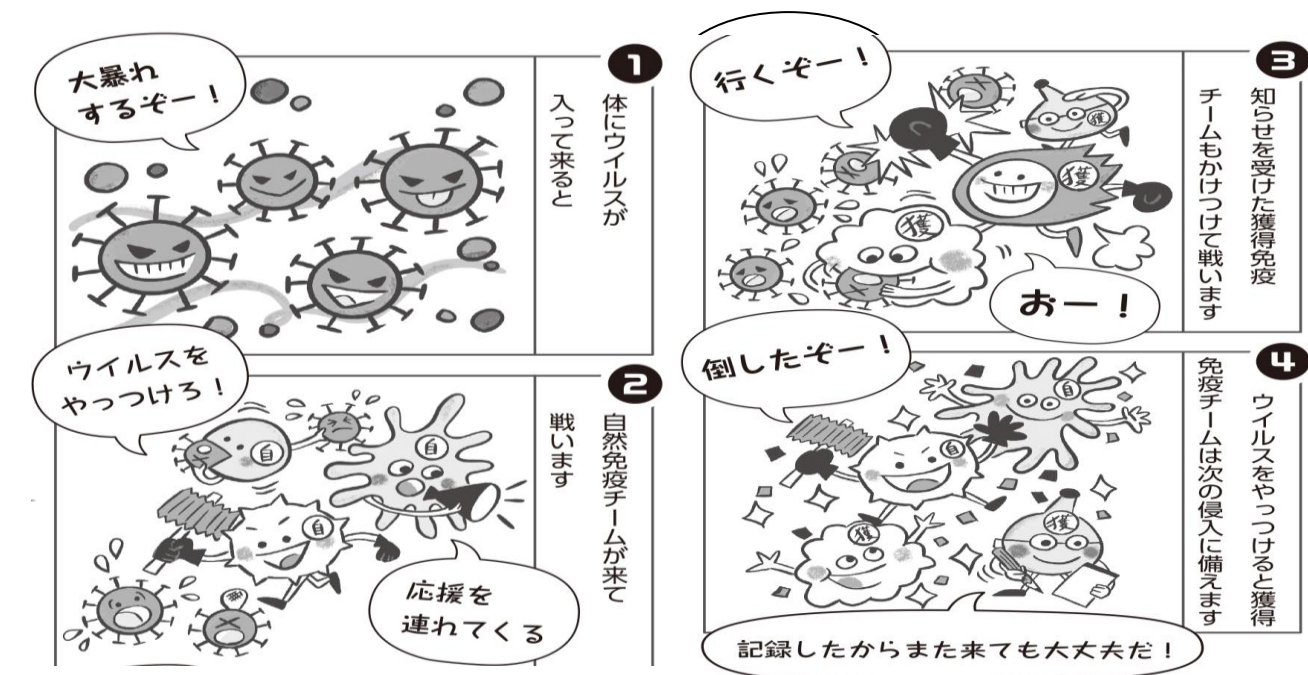
まだまだインフルエンザが流行しています。一人一人が予防を心掛け、感染拡大を防止しましょう。

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。
猫背を続け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
点に気付いたりして、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、自分を守るための大切な一歩です。

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

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。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。

朝型に強い自分になろう