

# ほけんだより

2025年12月15日  
楠葉中学校保健室



## いよいよ冬本番！寒さ対策を！！

冷たい風が吹き、「寒い…」「冷えたかも…お腹が痛い…」と言う生徒が増えてきました。今まで以上に寒さ対策が必要な季節がいよいよやってきました！セーターやブレザーだけでは寒いなど感じる人は、あったかインナーを着たり、長めの靴下やタイツをはいたり、登下校ではマフラーや手袋や防寒着を活用して、寒さに合わせてカスタマイズしましょう。



免疫力の低下

生理痛の悪化  
生理不順

冷えは、  
体に様々な不調を  
ひき起します。  
温かくして  
過ごしましょう。



首や肩の凝り

肌荒れ

寝つけない

免疫力の低下



## かぜ インフルエンザ 流行中！

学校医さんと薬剤師さんに聞きました！  
先生イチオシの予防法は何ですか？



歯みがきだね！

口の中が不潔だと感染症のウイルスを助ける可能性があるんだ。  
だから、歯磨きで清潔に保つことで感染リスクを減らせるんだよ！



私は、やっぱり手洗いですね。

ウイルスや細菌は、手にくっついて口から体内に侵入することが多いから、手洗いは大切です！手洗いのタイミングは、食事の前、トイレの後、そして外出から帰った後にも手を洗いましょう♪



歯みがきや手洗いでウイルスを寄せ付けず、もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまっても外に追い出したり、やっつけたりしてくれます！

体が元気なら、運動も勉強も好きなこともできますね！

朝型にチャレンジ

本番に強い自分になろう

試験本番に  
強いのは  
「朝型生活」



睡眠時間を削って徹夜で勉強していませんか？

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。



3年生のみんな！応援してるよ！