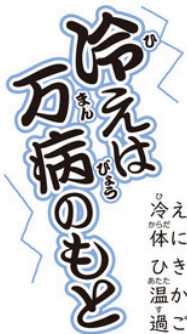


ほけんだより

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と感じる人は、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。



冷えは、体に様々な不調をひき起こします。温かくして過ごしましょう。

免疫力の低下

生理痛の悪化
生理不順

腹痛
下痢
便秘



首や肩の凝り

肌荒れ

寝つけない

免疫力の低下



な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♪



そのほか



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た外に追い出したり、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！

朝型に強い自分になる

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て、体調を崩すリスクを高めます。



定着カダウン

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。



集中カダウン

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
あさがたせいかつ
「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。



3年生のみんな！応援してるよ！