



平成25年1月16日 伊丹市立西中学校 保健室

1月の健康目標 かぜ・インフルエンザを予防しよう

冬休みの間も、平年の気温を下回る寒い日が続いていましたが、健康に過ごせましたか？3学期が始まって1週間。3学期は1年のしめくくりの学期でもあり、また4月からの新しい生活に備えるための準備をする学期です。しかし、気がつけばあつという間に過ぎてしまいます。色々なことにチャレンジしようと気持ちは焦るのに、思うように体がついていけないなんてことも。何をするにも、まず体調を整えること。きつとメリハリのある生活につながるはず。がんばりましょう！

2013年は巳年

今年の干支・巳=へビはきれいな人も多い生き物ですが古くから生命力の象徴とされ、神の使いとする地域もあります。欧米では、医学や医療のシンボルで、国連の世界保健機関（WHO）のマークにもなっています。姿は苦手でもその生命力にあやかって、元気な1年を過ごしたいですね！



かぜ・インフルエンザを予防しましょう～シーズンはこれからです！～

- 手洗い！…石けんを泡立てて
- うがい！…のどが痛くなってからでは遅い
- 水分補給！…のどの乾燥を防ごう
- マスクの着用！…鼻までしっかり
- せきエチケット！…口と鼻を覆う
- 換気！…教室では毎休み時間
- 人混みをさける！…無理に外出しない

平成24年度からインフルエンザの出席停止期間が変わりました

「発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日（幼児は3日）を経過するまで」インフルエンザにかかったら、次に登校する時には『出席停止解除証明書』を学校に提出してください。学校のホームページからもダウンロードできます。

1年生のみなさんへ

麻疹・風しんの予防接種はもう済みませんか？まだの方はお急ぎください。無料で接種できるのは平成25年3月31日までです。



受験期を元気に乗り切ろう



☆夜型から朝型へ☆

深夜の方が集中して勉強できるという人もいますが、そろそろ「夜型」から「朝型」のリズムに切り替えたいですね。

人間の脳は起床後3時間くらいから効率よく働き始めると言われています。試験の開始時刻を確認して逆算してみましょう。あなたは何時に起きればいいですか？

最初は少しずつ時間をずらして体を慣らして、遅くとも本番2週間前には当日のスケジュールに合わせた生活に切り替えましょう。



☆質のよい睡眠とバランスのよい食事を☆

睡眠不足は集中力・記憶力の敵！睡眠時間を惜しんででは記憶力も低下してしまいます。睡眠をしっかりと取り、栄養のあるものを好き嫌いなく食べることで、体力を保つことができます。そして、病気に対する抵抗力も高めてくれます。

また、朝食はかならず食べましょう。脳は寝ている間も働き続けているため、朝起きたときにはすでにエネルギー不足の状態です。その上、朝食を抜いてしまっただけでは脳は十分に働くことができません。朝食で、脳のエネルギー源である炭水化物と、体温を上げて脳の活性化を助けてくれるたんぱく質、ビタミンなどの栄養をバランスよく摂取しましょう。

☆ほーっとして勉強に集中できない・・・そんな時は上手に気分転換を☆

①深呼吸

口からゆっくり息を吐いて、鼻から息をゆっくり吸う。→数回繰り返そう。



②ホットタオルでリフレッシュ

あたたかいタオルを目に当ててみよう。



③入浴・シャワー

短時間の入浴やシャワーで顔がすっきり◇



④換気

冷たい空気で頭がさえる◇



⑤あたたかい飲み物

ココアはリラックスする成分、ポリフェノールが入っています。



⑥散歩

少し家の周りを歩くだけで気分転換になります。



*1・2年生も実力テストが近づいていますので、勉強の合間のリラックス、試してみてくださいね。

