

ほけんだより1月

令和6年1月9日
文京区立文林中学校
保健室



明けましておめでとうございます。2024年、そして3学期がスタートしました。みなさんは、どんな冬休みを過ごしましたか。気温が低く、空気が乾燥するこの時期は、ウイルスが活動しやすい時期のため、様々な感染症が流行しやすくなります。少しずつ生活リズムを戻し、免疫力を高めるとともに、手洗いうがいや換気等の感染予防をしっかりと行いましょう。今年も健康で楽しい1年にしましょうね。



1月の保健目標：寒さに負けない体をつくろう。

お正月モード▶▶▶学校モード

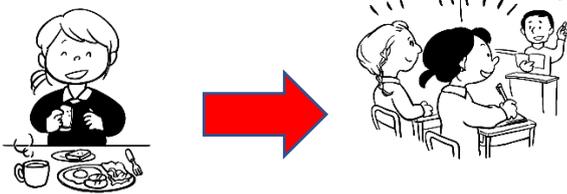


ちゃんと切り替わってますか？

食べ過ぎや運動不足になりがちなこの季節。寒さに負けない体をつくるために「食事」「運動」「服装」の3つのポイントを押さえて、病気を防ぎましょう。

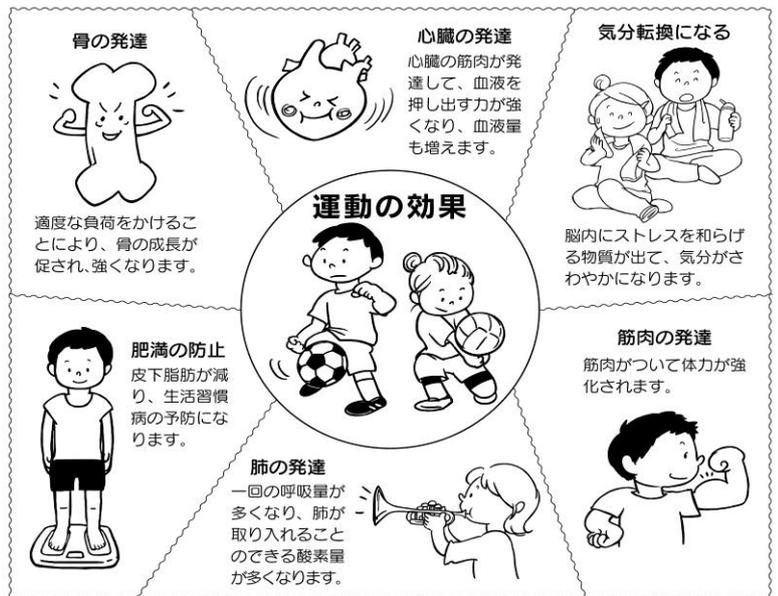
① 食生活を整えよう

3食しっかり摂りましょう。特に朝ごはんは体温を上昇させ、1日を活動的に過ごすために必要な脳のエネルギーを補います。また、胃腸を刺激して排便を促します。ゆとりを持って起床し、ゆっくり朝ごはんを食べられる規則正しい生活を送れるようにしましょう。



② 体を動かして温まろう。

運動は汗をかくだけでなく、たくさんの体への効果があります。



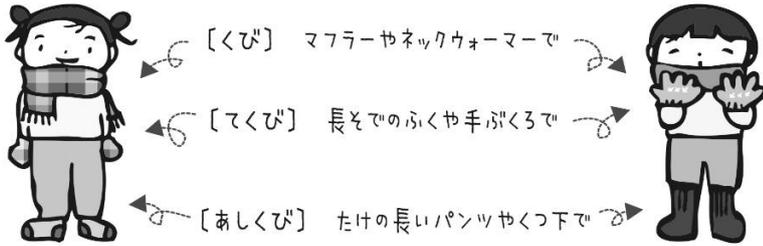
③ 温度に合わせて服装を調整しよう。

下着、着てる？



外は寒く、お店の中など室内は暖かい。また、朝は寒いがお昼は暖かいなど1日の中でも寒暖差はあります。脱ぎ着しやすい衣服で調整しましょう。下着は、夏は汗を吸収し、涼しさを感じやすく、冬は空気を溜めるため、暖かく感じます。下着を着用することで温度調整はできますね。寒い日は、「3つのくび」を温めることも効果的です。

さむいときは「3つのくび」をあたためよう



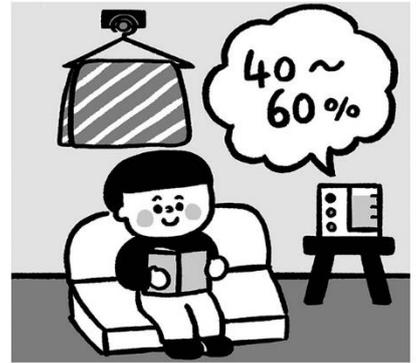
冬は湿度管理に注意しよう!

部屋の湿度を意識したことがありますか?

実は、湿度のコントロールは、インフルエンザやかぜなど感染症対策の基本の一つです。なぜなら、こうした感染症のウイルスは、湿度が低い環境を好むため、空気が乾い

ている空間では活発になってしまうからです。

湿度の目安はおよそ50% (40~60%)です。電化製品の加湿器のほか、水を吸い上げる紙製品の加湿グッズなどを上手に使って、部屋の湿度に気をつけましょう。濡れタ



オルを部屋に干すのも、おすすめです。

さまざまな工夫で、この冬を元気に乗り切りましょう!



3年生はいよいよ受験本番に近づいてきました。そして、残りの中学生生活もあと3ヶ月程です。体調を崩さないよう気を付けて、ラストスパート全力で駆け抜けましょう。応援しています!!

受験勉強を頑張るために 脳を元気にしよう



空気の入れ換え
(新鮮な酸素を送る)



よくかんでバランスよく
(栄養と刺激)



十分な睡眠
(脳も休ませる)



ストレス発散
(ストレスをためない)