

保健通信

NO.9

令和8年1月8日

板津中 保健室



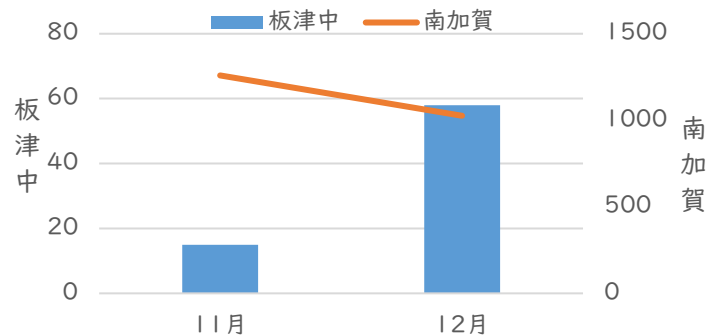
今月の保健目標
姿勢を
良くしよう

あけましておめでとうございます。みなさんは、冬休みをどんなふうにご過ごしましたか？気持ちよく新年を迎えられたでしょうか？まだまだお正月ムードから抜け切れていない、頭がぼんやりしてしまう・・・そんな人におすすめなのは、「歩く」こと。寒さに負けず、外に出てみましょう。歩くと全身の筋肉が刺激され、自然と深く呼吸することになるので、脳も目覚めて動き始めます。少し早めの歩調で歩くのがコツです。

感染症が流行っています

板津では12月に入りインフルエンザが急増しました。県内もインフルエンザ警報が発令されている状態です。油断せず、手洗い・咳エチケット・バランスの良い食事・ぐっすり睡眠、感染予防に努めましょう。また、正しく体温を測り、健康状態を確認しましょう。

インフルエンザ罹患患者数



体温計の正しい使い方



① 体温計の電源を入れ、表示部に「L°C」が出たら準備完了



② 体温計の先はわきのくぼみの中心にあてる



③ 下から押し上げるように持ち上げ、わきをしめる

軽く腕を外から押さえて
体温計とわきを密着させる

冷えは万病のもと

冷えは、体に様々な不調を引き起こします。

温かくして過ごしましょう。特に、3つの首（首・手首・足首）を温め、血行を良くし風邪予防に努めましょう！

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



うま 馬く 休もう



深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって体がすっきりします。

好きな香りをかく

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効果があります。

飲み物を飲む

温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキツとします。

うまく休む方法を取り入れて頭と体をリセットしましょう

いよいよ受験本番。いまままで頑張ってきた成果を発揮するときです。でも、体調不良等で力を発揮できなくなることは避けたいです。健康管理にも気をつけましょう。

朝型にチェンジ！ 本番に強い自分になろう

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。



災害のとき 自分にできること

1月17日は「防災とボランティアの日」。災害から命を守るための行動や、助け合う心を思い出す大切な日です。



被災直後

地震など、災害はいつ起こるかわかりません。そんなとき、みなさんにもできることがあります。地震のときは頭を守るなど、大切なのは「自分の身を守ること」です。

この機会に、いざというときに自分にできることをシミュレーションしたり、家族と相談したりしましょう。

避難後

避難所で、安全が確保でき、自分の心にも体にも余裕があるときは、周りを見回してみましょう。

- 小さな子と遊ぶ
 - 掃除や整理整頓など
 - 物資などを運ぶ
- できることがあるかも。

