



令和5年1月13日
柏市立風早中学校
保健室

あけましておめでとうございます！今年うさぎ年。みなさんにとってこの1年が、『飛躍の年』になりますように。保健室からも、みなさんのことを応援していきます。

さて、冬休みが終わりましたが、お正月気分から抜け出せたでしょうか？夜更かし・運動不足・食べすぎな生活をしている人は要注意！規則正しい生活することは、免疫力アップにつながり、感染症予防になります。生活リズムを整えて、元気に3学期を乗り越えましょう。



生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の動きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせるすることができます。

規則正しく食事をする



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとることで、1日のリズムがつくりやすくなります。

日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができず。

笑うことで免疫力アップ!?

笑うとナチュラルキラー細胞という細胞が、活性化するとされています。ナチュラルキラー細胞は、ウイルスをいち早く発見し、攻撃する細胞です。

『笑う門には福来る』という言葉がありますが、笑うことは健康のためにも幸福のためにも良いのです。みなさんにとって2023年が、笑顔いっぱいの1年になることを願っています。



学生は忙しい!

夕食は
どうする?



熟

や部活、習いごとで帰りが遅くなってしまった日、どんなふうに夕食をとっていますか? 夜遅くに食べると、寝ている間にエネルギーが消費されず、肥満の原因に。また、翌朝に食欲が出ず、朝ごはんを抜いてしまうと、頭も体もすっきり目覚められません。

どうしても帰宅時間が遅くなる日は、夕食の時間やメニューを工夫してみましょう。

間食をとる

お菓子ではなく、おにぎりや野菜たっぷりのスープなど、栄養バランスを意識して。



油は控えめに

揚げ物など、こってりしたものは避け、消化のよいものを選んで。食べすぎに注意。

ストレス解消

3
つ

R

レスト

Rest



ぐっすり眠る、家でゆっくり過ごすなど

体の疲れを取るのと同じように、心にも休憩時間をあげよう。

リラクセス

Relax

読書、音楽を聴く、ストレッチなど



がんばりすぎて緊張している心をゆっくりほぐしてあげて。

レクリエーション

Recreation



スポーツ、旅行など

何もかも忘れて、好きなことに夢中になれる時間を持とう!

あなたに今必要な“休みかた”はどれですか?

3つの「R」を意識して、効果的に休息できると良いですね。



保護者の方へ

新しい年になりました。今年もよろしくお願いいたします。保健室では、今後も感染症対策を行いながら、お子様の成長のお手伝いをしていきます。この時期は、様々な感染症が流行しやすいです。そのため、ご家庭では引き続き、登校前の検温と健康観察をお願いいたします。少しでも体調が悪い場合は、無理をせず、休ませるようにしてください。ご理解ご協力をお願いいたします。

また、冬休み中に歯科や眼科等の病院を受診した場合は、治療勧告書の提出をお願いいたします。