

# ほげんだより 1月

令和8年1月7日  
柏市立風早中学校  
保健室

新しい年が始まりました。今年の干支は「午（うま）」。馬は力強く大地を駆ける動物ですが、実はとても賢く、自分の疲れにも敏感な生き物だと言われています。皆さんも勉強に部活に全力疾走も大事ですが、自分のペースも大切に、健康に過ごせる一年にしていきたいですね。



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。

- ❗ **免疫カダウン** 睡眠不足は免疫力を下げる。記憶は寝ている間に整理され、夜更かしした翌日は、ぼけ、体調を崩すリスクが高めます。
- ❗ **定着カダウン** 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** 一っとしたり、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。

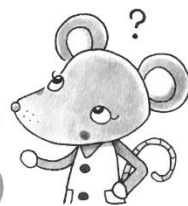


風邪ってなに？

ウイルスなどがのどや鼻から体に入って、さまざまな症状を引き起こすことだよ

風邪の症状は？

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、咳、たん、発熱など。いくつかの症状が同時に起こるのが特徴だよ



風邪を早く治す方法は？

しっかり休もう。体を休めるとウイルスと戦う免疫の動きが活発になるんだ



発熱って何度から？

37.5℃以上が発熱だよ。でも平熱によって個人差もあるよ



風邪を知って / うまく防ごう！ うまく治そう！

風邪が大流行する冬でも、馬が元気なのは、風邪に詳しいから。風邪に負けないためにはまず知ること。他の十二支と一緒に馬に風邪について教えてもらおう。



冷却シートは効くの？

体温は下がらないよ。でも冷たくて気持ちいいから、しんどさが和らぐよ



風邪のときはなぜ水分補給が大事なの？

特に熱が出ると汗をかくし、体の水分を失いやすいんだ。食欲がないと食事からの水分も不足しがちだよ



風邪薬はウイルスをやっつけてくれるの？

ウイルスをやっつけるのは体の「免疫」。風邪薬は熱やせきなどつらい症状を一時的に和らげてくれるよ



風邪でもごはんを食べたほうがいいの？

食欲があれば、食べたほうがいいよ。温かくて消化に良いものがおすすめ



風邪の予防法はある？

手洗い・うがい、十分な睡眠、バランスの良い食事など規則正しい生活が一番！毎日の積み重ねが大切



## 心がつかれたときは...

何か悩んでいることや心配なことはありませんか？体がつかれるのと同じように、心もつかれることがあります。それは、誰にでもあることです。

気持ちがモヤモヤしたり、「いやだな」と思うことがあったりするとき、心をやすませるチャンスです。そんなときは、家族や友だちに話してみよう。もちろん、保健室に来て、話してもいいですよ。

そのほか、好きな音楽を聞いたり、読書したりするのも、おすすめです。ゆったりとして、心のつかれを取りましょう。



## 1月の予定

・2年生 性教育講演会：1月28日(水) 6校時  
助産師さんが講演していただきます。

..... 風邪に詳しくなって、馬みたいにこの冬をパワフルに過ごそう！ .....