



令和7年1月
柏市立南部中学校
保健室

2025年になりました。今年もよろしくお願いします。



冬休みは、ゆっくり体を休めることはできましたか？そろそろお正月気分から抜け出し、元気で健康な毎日を過ごせるよう、生活リズムを戻していきましょう。

今年の健康目標は？

一年の計は元旦にあり！ さっそく、今年一年を健康に過ごせるように、目標を立てましょう。

それには、まず自分自身の生活を見直すことが大切です。今、何ができていて、何ができていないかな？ それをチェックすることから、健康生活への第一歩を始めましょう！





- ☐ 早寝早起きをする
- ☐ 運動習慣をつける
- ☐ 栄養バランスのよい食事をとる
(朝食もしっかり食べる、おやつを食べ過ぎない)
- ☐ つかれたときは、早めに休む
- ☐ 寝る直前まで、スマートフォンやパソコンを見ない

1月の保健目標『かぜの予防をしよう・室内の環境衛生を心がけよう』です。

感染症対策として正しい手洗い、換気、その他にうがい、アルコール消毒などがあります。そして、保健委員会では、1年を通してハンカチ、ティッシュの持参と換気をお願いをしています。南部中全員の健康を維持するための活動であり、冬の時期はより重要になります。

< ハンカチ、ティッシュをもってきてください >

保健委員が毎日『ハンカチ、ティッシュ』点検をしていますよね。その中で、どの学級にも共通する課題が「同じ人が何日も連続で忘れること」「昨日のハンカチをそのまま今日も持っていること」でした。ハンカチは濡れた手を拭く以外にも咳をおさえるなど様々な使い道があるので、清潔な物を用意する、ティッシュは少なくなったら替えの新しい物も、用意しましょう。

1月中には、全員がハンカチ・ティッシュを持ってきている状態にしたいですね。

保健委員を中心に引き続き声掛けをしていきましょう。



手についた水が蒸発するときに皮膚の水分が
うばわれ、乾燥や手荒れのもとになります



だから手洗いが大切

それぞれの道をめざす…

自分の力を 引き出す ために

試験・面接に備えて

「時間が惜しい」「静かで集中できる」などの理由で、深夜まで勉強している人も多いと思いますが、試験や面接は朝（午前中）から実施されることが多いですね。夜型の生活でそのまま過ごしていると、当日起きられずに遅刻する危険も…?! 本番を想定して、生活リズムを朝型に切り替えていくことが重要です。



体調管理を最優先に

『十分な睡眠』『栄養バランスのとれた食事』『適度な運動』は、生活すべての基本。加えていまの時期は、かぜ・インフルエンザなど感染症の予防も必須です。手洗い、マスク、人混みを避けるなど「うつらない」ための行動を実行して、心身ともに健康な状態をキープしましょう。

焦る気持ち、不安が先に立つこともあるでしょう。でも、みなさんが準備し、積み上げてきた実力で、道を切り開いていけるはず。そのためには、万全の体調で臨むことが欠かせないのです。

< こころと体をリフレッシュ! >

ストレスはためないこと! すすんでリラックス

／ すっきりした～! ／



ぐっすり^{じゅうぶん}と十分な睡眠^{すいみん}

／ こちいい～! ／



ぬるめの湯船^{ゆふね}につかる

／ たのし～! ／



趣味^{しゆみ}の時間^{じかん}を大切に^{たいせつ}

／ おいし～! ／



ときには自分^{じぶん}にご褒美^{ほうび}

これ^{じかん}をしている時間^すが好き! これ^{かなら}をすれば必ずリラックスできるなにかをみつけておう!

行き詰ったときやわけもなくイライラしたりところがちょっと疲れしたりしたときは、無理をせず休憩しましょう。早めに自分のこころと体のケアをすること、自分自身を労わってあげることは、とても大切なことです。ときには自分をほめてあげることもとっても大切です。

自分なりのストレス発散法やリラックスできるなにかをみつけて、エネルギーチャージをしましょう♪