

# ほけんだより ①

新しい1年が始まりましたね。今年の十二支はウサギ。十二支は暦や方角を表す漢字に動物を当てはめたものですが、ウサギのぴよぴよと跳ねる姿から「飛躍」の意味がこめられることもあるそうです。新たな目標を胸に、新年を迎えた人も多いと思います。皆さんにとって「飛躍」の1年になるよう、保健室からも応援しています。



## 学校モードに切り替える



ホップ



**ま** ずは生活リズムを整えよう。コツは決まった時間に起きて、寝ること。朝は眠くてもがんばって起きて、朝ごはんを食べよう。



**ゴ** ロゴロ過ごしたり、お菓子をダラダラ食べたりは×。栄養バランスの良い食事と、適度な運動を意識しよう。



## 今年の目標



**学** 校モードの生活リズムができれば、あとは目標に向かってジャンプ！もちろん、体や心が疲れたら、いつでも保健室に来てくださいね。

学生は忙しい！



夕食は  
どうする？

**塾**

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。

## カゼ・感染症

かかる前に

しっかり手洗い  
夜ふかししない

人の多い場所を避ける



かかったら

消化のよいものをとる

ゆっくり休む

こまめに水分補給



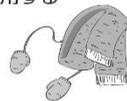
ぽかぽかの

ポイントは

## 衣食住

衣

マフラーや手袋、レッグウォーマーを活用する



食

根菜やしょうがなどの食材を選ぶ



住

加湿器や濡れタオルなどで湿度を保つ



# 寒くても換気しよう



## 換気をしないと…!

### 体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



### 感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



### アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまると、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



## 換気のポイントは“空気の流れ”



短時間でもいいので換気する

対角線上の2カ所で空気の通り道を作る

「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう

## 試験前ミステリー 「なぜか部屋の掃除をしたくなる…」



**試** 験前に部屋の掃除をしたくなるあなたは、試験前特有の“怪奇現象”に遭遇しているのかもしれません…。

この“怪奇現象”は、心理学で「セルフ・ハンディキャッピング」と呼ばれます。試験で良い点が取れるか自信がない時などに、掃除をすることで「十分な準備がでなかつたから」と、自分を守る言い訳を作るのです。

もし試験前に部屋を掃除したくなったら、「自信がないんだな」と自分を客観的に見つめてみてください。自覚できると、意外とすんなり勉強を始められたりするものです。

受験生はラストスパート!

“怪奇現象”に陥ることなく、しっかり準備しましょう。

疲れているときは、無理せず休んでくださいね。

