



深谷市立川本中学校 保健室 平成 31年 1月9日(水)



平成 31 (2019) 年が始まりました。
みなさんはどのような気持ちで新しい年を迎えたでしょうか？
今年も川本中の皆さんが健康な一年を過ごせますように、
保健室も全力でサポートしていききたいと思います。
本年もどうぞよろしくお願いいたします。

免疫力を上げるために！ぐっすり眠るポイント

毎日、自分でチェックしよう

1. 朝、すっきりと目が覚めた ☐
2. 朝ごはんをしっかりと食べられた ☐
3. 下痢をしていない ☐
4. 便秘をしていない ☐
5. 熱が 37.5℃以上ない ☐
6. 痛いところや腫れているところはない ☐
7. 体を動かして違和感がない ☐
8. ひどくかゆいところはない ☐
9. 気持ち悪くはない ☐
10. 悩み事・心配事はない ☐

教室では毎日健康観察を行っています。しかし、学校に登校する前、自分の健康観察はできているでしょうか？

不調がある人は無理せず休み、体調を整えるようにしましょう。また、休んでいても回復しない時は、必ず病院で診断を受けてください。

生活リズムが乱れている人は、どうすれば改善できるか考えて行動しましょう。

感染症などの病気にかかりにくい体づくりには「食事」「運動」「睡眠」をバランスよくとることが大切です。保健室に来室する生徒の中には、塾や習い事などで睡眠時間がきちんととれていない生徒が目立ちます。

早い時間に就寝することはもちろんですが、寒い夜ぐっすりとした質の良い睡眠がとれるように工夫してみましょう。

☆布団を温めておく ☆ぬるめのお湯に ☆厚着しすぎない



布団が冷えていると寝つきが悪くなるので、暖めておきましょう。
寝る前に湯たんぽなどを入れておくとも good です。

熱めのお湯につかると体温が上がります。ぬるめのお湯にゆっくりつかって、体の芯から温まらしましょう。

厚着したまま寝たり、布団をたくさん掛けすぎると、眠りに入るための体温の低下がうまくできません。

寝つきをよくして上手に睡眠をとろう！



寝つきが悪くなるのでやめよう！



1年生のみなさんへ

来週末はスキー教室です。元気に行ってください。しっかり健康観察をお願いします。

スキー教室前の健康観察は 11 日(金)より開始します。

朝の体温を忘れずに測ってから登校してください。



冬の健康管理

きちんと正しい知識を！

風邪をひかないためには

予 防

×

免疫力



がんばれ 受験生！



★ 受験勉強をがんばっているみなさんへ ★

あなたはどっち？

睡眠時間を削って勉強する派 VS 適度に寝る派

睡眠時間を削って勉強する派

- * 翌日、眠くて集中力、思考力がない
- * たくさん覚えたはずなのになぜか忘れがち
- * ストレスが蓄積して、やる気が失せてきた
- * 免疫力が下がってかぜなどをひきやすい。結局寝込んでしまう

適度に寝る派

- * 集中力も思考力も持続してサクサクはかどる
- * 眠っている間に記憶が定着。長期に覚えていられる
- * 1日ごとにストレスを解消するのでやる気が続く
- * 免疫力が高いのでかぜなどひかず、コンスタントに勉強できる

脳にいい栄養素と食べ物

- ・ブドウ糖(米・パン・めん類・果物など)
- ・DHA・EPA(サバなどの青背の魚)
- ・αリノレン酸(ごま油・冬野菜など)
- ・トリプトファン(赤身肉・チーズ・バナナなど)等々



ようするに、バランスよく
なんでも食べるのが一番！



人ごみに出るのはやめておこう
(感染症予防のために)



外出する際は、必ず
マスクの着用を！