



青陵中学校
令和6年1月9日

❁1月の保健目標❁
感染症を予防しよう

あけましておめでとうございます

今年もよろしくお祈りします。

2024年が始まりました。今年はどんな年にしたいですか。「〇〇をしよう！」と目標を立てた人も多いと思います。みなさんの目標や夢の実現のためには健康な心と体がなにより大切です。

冬休みで少し生活が乱れてしまった人も、今日から気持ちを新たに、健康な体づくりをしていきましょう。みなさんの毎日が元気で充実した日々になるよう応援しています。



スイッチ! 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ! ①



早起き

決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ! ②



朝ごはん

体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスのよい食事を心がけてください。

スイッチ! ③



運動

寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

冬休み前の1週間、保健委員会で「STOP!メディアキャンペーン」を行いました。冬休みもメディアの使い方を意識して生活できましたか？メディアはみなさんの生活に欠かせないツールになっています。自分の健康のために今後もルールを守って正しくつき合しましょう！

冬も感染症予防のために水分補給がとても大切です。毎日水筒を持ってきてくださいね!



いつもの手洗い 正しくできていますか？

☆☆☆感染症予防は正しい手洗いから☆☆☆

せっけんを泡立てて

使いましょう

せっけんに含まれる界面活性剤は、油にも水にもくっつきやすい性質をもつので、病原体のついた皮脂を捕まえ、水と結びついて浮かび上がらせます。たくさん泡立たせることで泡が広範囲を包み込み、細かい部分まで行きわたります。泡がなくなると界面活性剤の効果もなくなります。



二度洗いが効果的

二度洗いで残存ウイルスが大幅に減ると言われています。感染症が流行っている時はおすすめです。

手荒れには要注意

洗いすぎやせっけんの洗い残しなどで手が荒れると、皮膚のバリア機能が落ちます。清潔なハンカチでふき、スキンケアも十分に。

毎日忘れずにハンカチを持ってきてくださいね。

モヤモヤを吹き飛ばせ! みんなのストレス解消法は?

受験やテストが近づいてくると緊張してドキドキしたり、不安になったりしてしまうかもしれません。でもそれは悪いことではなく、がんばっている証拠です。しかし、その状態が長く続くとよくないので、無理をし過ぎず気分を変えてリフレッシュしましょう。



頭がぼうっとしたら散歩に行く



机から少し離れるだけで、気分転換になります。外に行けない時は、首や肩を回すだけでもリフレッシュに。



気持ちが焦る時は深呼吸

焦ると呼吸が浅くなるので、深呼吸で落ち着きます。ポイントは「ちゃんと吐く」。3秒かけてゆっくり息を吐いたら、3秒かけて息を吸います。

「今」の気持ちを書いてリフレッシュ

モヤモヤしたら紙に「今」感じていることを書きます。文字でも絵でも、書きなぐりでも大丈夫。気持ちが落ち着いたり、新たな選択肢に気づけたりします。



集中力が切れたら好きな音楽を聴きます

ポイントは何かをしながらではなく、集中して聴くこと。気分にあった好きな曲を選んで音楽にひたります。



笑って息抜き

バラエティー番組や動画などを見て笑います。笑うことには、免疫力が高まったり、脳が活性化したりと、リフレッシュできる以外にもうれしい効果があります。

他にも友達と話す、温かい飲み物を飲むなど、ストレスを解消する方法はたくさんあります。

自分なりの方法を見つけて、ひと休みする時間も大切にしましょう



今年こそ、改善したいことや頑張りたいことを書いてみよう!

例えば

- ・時間を計画的に使う
- ・早寝早起きをする
- ・スマホは時間を決めて使う
- ・食後にはみがきをする
- ・毎日運動する
- ・ストレスをうまく発散させる など



今年の目標

