



令和7年1月8日
NO.9
大泉町立西中学校
保健室

新年明けましておめでとうございます！2025年が皆さんにとって素晴らしい一年になりますように。健康に気をつけて、元気に過ごしてほしいです。

今年の干支は「へび年（巳年）」です。へびは、成長と再生の象徴とされており、古くから「脱皮」を繰り返す動物として知られています。皆さんも、この一年で新しい自分を発見し、さらに成長できるように挑戦を続けてくださいね。

寒さが厳しい季節ですが、健康管理はしっかりと行いましょう。手洗いやうがいを徹底し、風邪やインフルエンザを予防することが大切です。また、寒さに負けず、適度な運動とバランスの取れた食事を心がけ、寒い冬を元気に乗り越えましょう。



今月の保健目標 「感染症を予防しよう」

手洗い・消毒
だけじゃない！

感染予防に役立つ

あんなこと こんなこと

手洗いうがいで 風邪予防



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



きむしい季節 事故やケガを予防するために



道路に氷や雪があると滑りやすいので、足元に注意して歩こう。



ポケットに手を入れて歩くと転んだとき大ケガのもと。手袋しよう。



体が硬いときの急な運動はケガのもと。準備運動を入念に。

勉強の 効率アップ↑↑の コツ

テストや試験に向けて勉強を頑張っている人も多いと思います。その時はこんなことに気をつけてください。



しっかり寝る

勉強した内容は寝ている間に脳に定着するのでしっかり寝ましょう。睡眠不足は集中力の低下や体調を崩す原因にもなります。



適度に休憩する

集中力は長い時間は持ちません。適度に休憩をした方が集中できます。



部屋の換気をする

閉め切った部屋だと、部屋の酸素の量がだんだん少なくなり、脳に送られる酸素量も減って集中力が低下します。1時間に一度くらいは窓を開けましょう。

コタツで寝てはいけません!

人は頭より手足が温かいとリラックスするので、コタツに入るとウトウトしてしまいがち。そんなときに「寝るなら布団で寝なさい」と注意されたことがある人は多いと思います。でもそれにはちゃんと理由があります。



脱水症状になる

コタツは温かく、知らずに大量に汗をかきます。でも睡眠中は水分補給できないので脱水症状の危険があります。

風邪をひく

コタツに入っていると上半身と下半身の温度差が大きく体が混乱します。すると睡眠の質が悪くなり、免疫力が下がって風邪をひきやすくなります。

これを防ぐには工夫が必要です。タイマーを使って時々立ち上がるなど長時間入りっぱなしにならないようにしましょう。



7つのまちがいさがし

レベル: やさしめ



左奥の灯台/中央奥の男性の帽子/右奥の親子連れの女性のスカート/手前の左はしの女子の靴/手前の左から2番目の女子の耳かき/手前の男子の上着のボタン/手前の右はしの男性のネクタイの長さ