

ほけんだより 1月

田原市立東部中学校
令和4年1月7日
NO.15

明けましておめでとうございます。新たな気持ちで新年を迎えられましたか？1月は「初詣」「初夢」「初売り」…と、「初」づくしで、いつもと同じことをするのも新鮮な気持ちになりますね。1年間の目標を立てるのにも良い時期です。あなたは今年、どんな1年にしたいですか？みなさん一人一人が自分らしく、健康に過ごせる良い1年になることを願っています。笑顔と元気があふれる1年を過ごせるように、健康管理や規則正しい生活を心がけましょう。

— 今月の保健目標 —
かぜの予防に努めよう！



2022年 健康目標

今年こそがんばるぞ！
という目標を書いてみよう！

- ・夜ふかしをしない
- ・食後に歯みがきをする
- ・毎日運動をする など

★夜型から朝型へ★

この冬休みで、「夜型」の生活リズムになってしまっている人は「朝型」の生活リズムに切り替えましょう。人間の脳は目覚めてから2～3時間後に効率よく働き始めると言われています。そこから考えると、6時～6時半頃に起きると、1時間目には、脳力が高まっています。入試や学年末テストは、9時頃には開始されるので、脳をベストな状態で働かせるためには、朝型の生活リズムの方が適しています。最初は少しずつ時間を早めます。脳科学的には、3週間ほどで体が慣れてくるそうです。3週間継続が大事ようです。

休み



睡眠習慣チェックを実施します！

1月8日(土)から12日(水)の5日間、睡眠習慣チェックを実施します。規則正しい生活をして、病気に負けない体づくりをしましょう。

特に3年生は大切な受験を控えています。受験の日だけ早寝早起きをしたり、朝食を食べたりしても体のコンディションは整いません。日頃から受験に備えて、早寝・早起き・3色そろった朝食を継続することが大切です。



笑って1年過ごしましょう

幸せだから笑うのではない 笑うから幸せなのだ — アラン (1868-1951 フランス)

笑いは消化を助ける 胃散よりはるかに効く ———— カント (1724-1804 ドイツ)

笑いとは、地球上で一番苦しんでいる動物が発明したものである
————— ニーチェ (1844-1900 ドイツ)

どれも、笑うことが心や体にいいと教えてくれる名言です。

「笑い」に免疫力や自然治癒力を高めたり、ストレスを減らす効果があるといわれるようになったのは、最近のこと。まだ研究が進んでいないはるか昔の人も、「笑い」の効果を感じていたのですね。

『笑う門には福来る』 笑うとよいことがいっぱい！

- ・笑うことは、ガンの薬よりもガンに効く。
- ・かぜなどの病気の予防・治療にも効果がある。
- ・気分がよくなり、モチベーションが上がる。
- ・友達関係が冷え込んだら、「心の湯たんぽ」になる。
- ・つらい時こそ、笑った後にできることがある。
- ・笑うと、落ち込みが少し軽くなる。

笑顔×笑顔＝楽しさ100倍！



冬は換気が大切です！

乾燥対策として…

○観葉植物やコップの水、濡れタオルなどを部屋の中に設置するのも効果的！

各教室に設置してある温湿度計で感染症対策を！

湿度40%以下・換気をしない教室



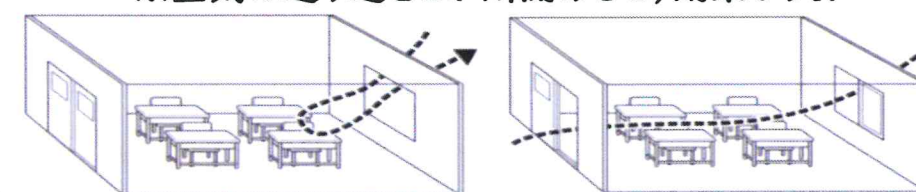
湿度40%以上・換気をした教室



各教室に設置してある温湿度計で湿度を確認！
ウイルスは、湿度が低いと、長時間、元気に活動します。



※空気の通り道を2か所開けると、効果が大！



なぜ・インフルエンザの予防にはウサの団結も必要だよ。



休み時間には、みんなで換気しよ。