

ほけんだより



R8. I
高浜中学校

あけましておめでとうございます。冬休みはゆっくり休めましたか？
どんなふうにお過ごししましたか？受験を控えた3年生をはじめ、これから
大事な行事が続きます。感染症には十分注意し、対策を行いませ
う。今年も高中生のみなさんが笑顔いっぱい元気いっぱいの1年
になりますように。



🕒 生活リズムをしっかりと戻して、成績アップ!?

早起きの効果

脳が全力を出せるようになるま
で起きてから数時間かか
ります。試験に備え、朝型にして
いこう!

早寝の効果

記憶は寝ている間に
定着します。ぐっすり眠
って効率アップを!



寝不足の人

体の不調に加え、判断力や集中力の
低下にもつながります。不足分は、貯
金のように体に溜まり、体への影響も
大きくなります。

うま 馬く 休もう

勉強の合間のリフレッシュ!



深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に酸素が
行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって
体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、
香りには様々な効果があります。

飲み物を飲む

温かい飲み物は
リラックス、
冷たい飲み物は
気分がシャキッとします。

うまく休む方法を
取り入れて
頭と体をリセット
しましょう

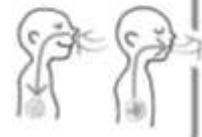
赤ちゃんの呼吸でモヤモヤも消すのぞろ

勉強 強中や何かに集中しているとき、気づくと
息を止めてしまっていた、呼吸が浅くなってい
た経験はありませんか？ ストレスがあると、
呼吸は浅くなってしまいがちです。
脳や体にしっかりと酸素を取り込むには、腹
式呼吸が最適。理想は赤ちゃんの呼吸です。も
し赤ちゃんに会う機会があったら観察してみて
ください。きっと呼吸の
たびにお腹が波打つよう
に動いているはず。



腹式呼吸のコツ

- ①鼻からゆっくりと吸い、おへその下に
空気を溜める
- ②吸ったときの2倍の
時間をかけて口から
ゆっくりと吐く



心地よいと感じる範囲でやってみましょう。
不安やモヤモヤも一緒に吐き出すイメージで
行くと、気持ちもすっきりしますよ。

<インフルエンザ感染症流行中のため、要注意！>



インフルエンザって？

→インフルエンザウイルスが体内に入り込むことによって起こります。A型とB型の感染力はとても強く、日本では毎年約1千万人、およそ10人に1人が感染しています。

感染経路は2つ→

飛沫感染

感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出し、別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染する。

接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた手で周りの物に触れて、ウイルスが付く。別の人がその物に触ってウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触って粘膜が感染する。



「インフルエンザかな？」と思ったら

安静にする

睡眠を十分にとるなど安静にしましょう



水分補給

高熱による発汗での脱水症状を予防するため



具合が悪ければ早めに医療機関へ

※発熱12時間未満の場合は検査結果が陽性にならないことがある



薬は医師の指示に従って正しく服用

用法や用量、服用する日数などを守って服薬する



引用・参考：政府広報オンライン「インフルエンザの感染を防ぐポイント」「手洗い」「マスク着用」「咳（せき）エチケット」

<https://www.gov-online.go.jp/article/200909/entry-8422.html>

十二支から学ぶ！風邪のあれこれ



風邪ってなに？

ウイルスなどがのどや鼻から体に入って、さまざまな症状を引き起こすことだよ

風邪の症状は？

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、咳、たん、発熱など、いくつかの症状が同時に起こるのが特徴だよ



風邪を早く治す方法は？

しっかり休もう。体を休めるとウイルスと闘う免疫の働きが活発になるんだ



発熱って何度から？

37.5℃以上が発熱だよ。でも平熱によって個人差もあるよ



風邪を知って / うまく防ごう！ うまく治そう！

風邪が大流行する冬でも、風が元気なのは、風邪に詳しいから。風邪に負けないためにはまず知ること。他の十二支と一緒に風邪について教えてもらおう。

風邪のときはお風呂に入らないほうがいいの？

体力があるときは、お風呂に入ってもOK。リラックスできてよく休めるし、免疫も活発になるよ



冷却シートは効くの？

体温は下がらないよ。でも冷たくて気持ちいいから、しんどさが和らぐよ



風邪薬はウイルスをやっつけてくれるの？

ウイルスをやっつけるのは体の「免疫」。風邪薬は熱やせきなどつらい症状を一時的に和らげてくれるよ



換気ってどれくらいするといいの？

1時間に1回、最低でも5分くらいは窓を開けてきれいな空気を入れ替えよう



風邪のときはなぜ水分補給が大事なの？

特に熱が出ると汗をかき、体の水分を失いやすいんだ。食欲がないと食事からの水分も不足しがちだよ



風邪でもごはんを食べたほうがいいの？

食欲があれば、食べたほうがいいよ。温かくて消化に良いものがおすすめ



風邪の予防法はある？

手洗い・うがい、十分な睡眠、バランスの良い食事など規則正しい生活が一番！毎日の積み重ねが大切



..... 風邪に詳しくなって、馬みたいこの冬をバツフルに過ごそう！