



令和8年1月
西中学校 保健室

クリスマスやお正月で楽しかった冬休み…。楽しい時間はあっという間に過ぎるもの。

そして、いきなりテストで疲れた～という人も多いかもしれませんね。

人生は楽しいことばかりが続くわけではありません。楽しいことの後には『辛いことをがんばって』…が
んばった後には、また『喜び楽しむ』を繰り返すから、人として成長できるのです。

みなさんは次の楽しみのために何をがんばりますか？



朝型にチェンジ！
本番に強い自分になろう

睡眠時間を削って徹夜で勉強していませんか？

夜型生活には**デメリット**がたくさん・・・

免疫力ダウン

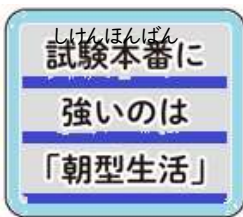
睡眠不足は免疫力を下げ、
体調が悪くなるリスクを高
めます。

定着力ダウン

記憶は寝ている間に整理さ
れます。睡眠時間が短いと、
勉強しても忘れるかも…

集中力ダウン

睡眠不足だと、ボーっと
したり、居眠りをしたり、
しやすくなります。



試験は、基本的に昼間におこなわれます。

朝型生活を習慣化すれば、**試験の時間帯**

に脳が活発に働く状態にできます。

本番で力を出し切るためにも、早寝早起き

を心がけ、朝型の生活リズムに整えていきましょう。



※学校でしっかり**授業**に取り組み、**脳**に新しい**情報**や**知識**を蓄える！

家に帰ったら、**授業の復習**や間違えたところの**やり直し**をして、**脳**に**再度**、**インプット**!!

学校生活や部活動

人間関係、進路などで

悩んでいませんか？！

そんな時は、一人で

抱え込まずに話してみましょう。

気持ちを整理できたり、新しい

視点に気づけたりして、心が少し

軽くなるかもしれません。



弱音を吐くのは恥ずかしい？

そんなことはありません！ 誰かに気持ちを打ち
明けることは、自分を守るための大切な一歩です。

言いたいことがまとまらない

それでも大丈夫。あなたが話してくれたことで、
初めて周りの人もあなたの力になれるのです。

ちょっと話してみませんか？

感染症が流行する?!

今年は、インフルエンザに
2回感染するかも…

2学期はインフルエンザAの人がほとんどでしたが、3学期になってインフルエンザBが聞かれるようになりました。また、「**感染性胃腸炎**」もチラホラ出てきています。

★インフルエンザAは…

- ◎高熱が出やすく、悪寒や頭痛など症状が強い。
- ◎肺炎や脳症などの合併症になることがある。
- ◎感染力が強く、重症化しやすい。



★インフルエンザBは…

- ◎高熱が出ることもあるが症状は強くない。
- ◎熱や咳・のどの症状などが長引きやすい。
- ◎腹痛や嘔吐など、消化器系の不調が出やすい。



★感染性胃腸炎は…◎腹痛・下痢・吐き気・嘔吐・発熱等の症状を繰り返す。

- ◎脱水症状に注意!! ◎免疫はつきません。何度も感染します。



予防は…①石けんでの手洗い・手指消毒 ②うがい・マスクの着用 ③水分補給

※感染性胃腸炎には、アルコールでの手指消毒は、効果はありません!!

※1月14日現在…西中校区のインフルエンザ児童生徒数が都城市で一番多いです。ご注意ください!!



ひ
冷えは、
さまざまな
体に様々
不調をひき
起こします。
暖かくなる工夫を
して、過ごしましょう。

免疫力の低下

生理痛の悪化
生理不順

腹痛
下痢
便秘



首や肩の凝り

肌荒れ

寝つけない

- ★膝かけの利用
- ★カイロの利用
- ★スパッツ等の利用
- ★くつ下2枚履き
- ★ヒートテックやトレーナーの利用
- ★スラックス(女子制服のズボン)の利用

冬の制服は…男女とも裏地がついて、もともと風を通しにくい素材で作られています。

被災直後

避難後



地震や災害はいつおこるか
わかりません。
地震の時などは、頭を守る
など、大切なのは「まずは自
分の身を守る」ことです。

避難所で安全が確保でき、自分の心と
体に余裕ができたなら、周りを見ましょう。
・小さな子と遊ぶ ・物資を運ぶ
・掃除や整理整頓 など
できることがあるかも…

