



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？



本番に強い自分になろう

朝型にチャレンジ

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が、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、ボーッとしたり、居眠りをしたり、しやすくなります。

試験本番に
強いのは
「朝型生活」

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!!

ちよつと話してみませんか？

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。



よわねははは
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、はじめて周りの人もあなたの力になれるのです。

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の人気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…

①高熱が出やすく、悪寒や頭痛など症状が強い。

②肺炎や脳症などの合併症になることがある。

③感染力が強く、重症化しやすい。



★インフルエンザBは…

①高熱が出ることもあるが症状は強くない。

②熱や咳・のどの症状などが長引きやすい。

③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…①腹痛・下痢・吐き気・嘔吐・発熱等の症状を繰り返す。

②脱水症状に注意!! ③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。ご注意を!!



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

ひ 免疫力の低下
じゆしそうどく 生理痛の悪化
せいりゆう あくわ
じゆしそうどく 生理不順
せいりゆう ふじゅん
ひ 腹痛 下痢 便秘



★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

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。

避難後

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

