



令和7年1月17日
西中 保健室

2025年
巳年
ぐっすり眠って元気な1年を

2025年は「巳年」…干支は「へび」です。へびは縁起の良い動物で、脱皮をすることから、「復活と再生」を表すとされています。「復活と再生」というと大げさなイメージがありますが、みなさんは、毎日の生活の中で、それを行っています。

それは「睡眠」です。



睡眠中の体の中では、「成長ホルモン」が分泌されています。成長ホルモンは、遊んだり、勉強したりして疲れた体と脳を元気にする「再生」と、次の日にまた、たくさん活動できるための「復活」を助けてくれています。

成長ホルモンの分泌には、昼間ではなく、夜、ぐっすり寝ることが大切。

夜更しをしないで、毎日、しっかり睡眠をとってくださいね!



□に当てはまる漢字は？

① 吹

② 真

降 □ 原

暖 □ 至

山

眠

*答えはフォームに入れてね！

2025年…年明け早々、頭の体操です！
どちらも今の季節に関係する漢字が入ります。
①と②は同じ漢字ではありません。

睡眠と同じように頭や体を使うことも大切。
次の進級・進学に向けて、頭と体をしっかりと
使い、少しギアを上げてラストスパート！！

勉強の 効率アップ↑↑↑ 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。

*** いろいろな感染症が出てきています ***

現在、県内では新型コロナ感染症が増加傾向にあるようです。また「マイコプラズマ感染症」や「百日咳」「感染性胃腸炎」も聞かれます。

「長引く咳は万病のもと」
症状が続く時は、病院受診を



1月下旬から3年生は本格的に受験が始まります。インフルエンザだけではなく、いろいろな感染症への基本的な予防対策をしましょう。1・2年生も「他人事」と思わず、感染症予防に努め、3年生をかけながら支え、応援しましょう。次は、自分たちの番が必ずやってきます。その時に同じように応援してもらえるように…。



どれも心の不調のサインかもしれません。本当につらくなる前にゆっくり寝たり、気分転換したり、たくさん笑ったりして、たまたまストレスを解消しよう！



*寝てばかりいると体の筋力が落ちて、悪循環になりやすいので、適度な休養をしつつ、散歩や軽い運動で体を動かしたり、好きな音楽を聴いたり、お気に入りのテレビや映画を見るなど、工夫しましょう！
何事も「適度な…」がポイントです!!

*** 登下校の時…校舎内外で歩く時…

寒くて猫背になって、歩いていませんか？

猫背を続ければ、体に負担がかかって、

肩こりや腰痛・頭痛の原因にもなります。

猫背を防ぐために、こんなことに気をつけて歩いてみましょう!!

歩くときも
背筋を伸ばそう



赤ちゃんの呼吸でモヤモヤもすっきり

勉強や何かに集中しているとき、気がつくと呼吸が浅くなっていたり、息を止めてしまっていた?! なんてことはありませんか？
ストレスでも呼吸が浅くなりがちです。

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です。



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…。
気持ちもスッキリしますよ。