

# 保健だより



令和5年1月13日（金）

国光原中学校保健室



いよいよ2023年が始まりました。遅くなりましたが、今年もよろしくお願いいたします。今年の干支は「卯」で、うさぎ年ですね。十二支は暦や方角を表す漢字に動物を当てはめたものですが、うさぎのぴょんぴょんと跳ねる姿から「飛躍」の意味が込められることもあるそうです。みなさんにとって「飛躍」の1年になるよう、保健室からも応援しています。

さて、冬休みモードから学校モードに切り替わっているでしょうか。規則正しい生活を心がけ、3学期も元気に登校しましょう。

## 切り替えのポイント

まずは生活リズムを整えましょう。コツは決まった時間に起きて、寝ること！朝は眠くてもがんばって起きて、朝ごはんを食べましょう。

ゴロゴロしたり、お菓子をダラダラ食べたりは×。栄養バランスの良い食事と、適度な運動を意識しましょう。

学校モードの生活リズムができれば、あとは目標に向かって突き進むのみ！

今年の目標

もちろん、体や心が疲れたら、いつでも保健室に来てくださいね。

## 冬休み こんな過ごし方

をしていた人は…

- × 遅くまでゲーム
- × 昼前まで寝る
- × 好きなものばかり食べる

- 01 まずは、早起き
- 02 太陽の光を浴びる
- 03 朝ごはんを食べる

これで  
学校モードに  
チェンジ！

## 夢を叶えるたった1枚の紙

新しい1年が始まりました。大きな夢を描き、新たな一歩を踏み出す人もいるかもしれませんね。

### こんな話を知っていますか？

富士山の高さは3,776mと日本一。

でも、これは紙を26回折りたたんだ高さと同じなのです！

ふもとから見上げる富士山は、とても大きく、山頂は雲に隠れて見えません。夢も、きっと富士山と同じ。「登りきれかな」と不安になることもあるでしょう。

けれど、1枚の紙を折りたたむように、日々の小さな努力を積み重ねていけば、いつかあなたをはるか高い場所まで連れて行ってくれるはずですよ。

その時が来るまで、諦めず、少しずつ積み重ねていきましょう。



# コロナインフル・・・感染対策は同じです！



現在、宮崎県では「医療非常事態宣言」が発令されています。コロナ流行の第8波に入り、感染者数が増えていることはみなさんも実感していると思います。さらに、ここ数年は流行していなかったインフルエンザも流行期に入りました。同時感染や同時流行が心配されますが、どちらの感染症も対策は同じです。もう一度気を引き締めて、基本的な感染対策を徹底しましょう。

## 感染対策の基本3か条

### ① ウイルスを減らす

その①

まずは、感染源となるウイルスをできるだけ減らすことが大切。そのために私たちにできることは…「換気」ですね。

また、湿度が低いとウイルスは活性化してしまうため、室内を「加湿」することも効果的です。

換気のポイントは  
“空気の流れ”

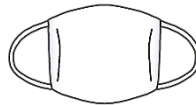


### ② ウイルスを入れない

その②

次に重要なのは、ウイルスを体内に入れないこと。目に見えないウイルスを完全になくすことは難しいですが、ウイルスを体内に入れない行動を心がけることはできますよね。どれも基本的な対策ですが、正しい方法で続けることが大切です。

マスクの着用



丁寧な手洗い

こまめに消毒



給食は黙食

### ③ ウイルスに負けない体づくり

その③

それでもウイルスが体内に侵入してしまったら諦めるしかない…？いやいや、そんなことはありません！私たちの体には、体内に侵入したウイルスなどを異物と認識して攻撃し、体を守る「免疫」という機能が備わっています。この免疫力を上げることで、ウイルスに負けない強い体をつくることができます。そのためには、生活習慣を整えることが大切です。

食事



3食栄養バランスの良い食事が基本です。腸内には免疫細胞が集まっているので、腸内環境を整えるのも効果的。

睡眠



免疫機能を正常に保つためにも、睡眠は不可欠。生活リズムを整え、質の良い睡眠をとるようにしましょう。

笑う



笑うとナチュラルキラー細胞（免疫細胞）が活性化するといわれています。友達と話したり、好きなことをしたりする時間を作りましょう。

免疫力アップ！