

# ほけんだより 1月



新しい年が始まりました。今年は午年ですが、午年は「行動力」や「前進」を意味するといわれています。

自分の体調を自分で管理し、心も身体も良いスタートを切れるよう、基本的な生活習慣を大切にしていきましょう。

## 受験に向けての体調管理

3年生は受験が近づき、緊張や不安を感じる人も多いかと思います。しかし、どれだけ勉強をしていても、体調を崩してしまえば本来の力を発揮できません。受験本番に向けて、体調管理をしていくことが大切です。

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あります。



### ！ 免疫力ダウン

睡眠不足は免疫力を下  
げ、体調を崩すリス  
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、折角勉  
強しても忘れてしまうかも。

### ！ 集中力ダウン

夜更かしした翌日は、ぼ  
ーっとしたり、居眠りし  
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行われます。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ましょう。



感染症対策を忘れずに・・・インフルエンザの流行はまだまだ続いています。手洗い・うがい・マスク・換気といった基本的なことが自分を守る一番の対策です。

## 朝、起きられない



夜早く布団に入っ  
たのに、朝起きられ  
ない。これはただ朝  
が苦手なのではなく、  
「起立性調節障害」  
かもしれません。

起立性  
調節障害  
とは？

さまざまな症状を引き起こします。  
「なまけ」「仮病」ではなく「体の  
病気」です。  
軽症を含めると小学生の5%、中  
学生の10%がかかるともいわれます。

立ちくらみやめま  
い、朝起きられず午  
前中調子が悪い、疲  
れやすい、頭痛など、

### 原因は？

要因が組み合わさって起こります。  
●水分不足 ●体質 ●遺伝  
●運動不足 ●ストレス  
●自律神経の不調 など

治療には  
長い時間が必要。  
気になる症状が  
あればお医者さんへ。



寒さが厳しくなる1月は、体が冷えることで体調をくずしやすくなります。

体が冷えると血流が悪くなり、疲れやすくなったり、かぜをひきやすくなったりします。

免疫力チェック！



## 風邪に負けないカラダをつくろう



規則正しい生  
活は免疫力を高  
め、感染症から  
守ってくれます。自分の免疫力が  
高いかチェックしてみましょう。

- |                                      |                                     |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ストレスを感じている  | <input type="checkbox"/> 食欲がない      |
| <input type="checkbox"/> あまり運動をしない   | <input type="checkbox"/> 野菜をあまり食べない |
| <input type="checkbox"/> 体温が36.5度以下  | <input type="checkbox"/> 寝不足が続いている  |
| <input type="checkbox"/> 最近あまり笑っていない | <input type="checkbox"/> 風邪を引きやすい   |
| <input type="checkbox"/> 入浴はシャワーのみ   | <input type="checkbox"/> あまり外出したくない |

### 0～2個

普段から健康を意識できていま  
すね。チェックがついた項目を直  
せるとなお良いでしょう！

### 3～6個

免疫を保つための生活習慣が乱  
れてきています。チェックがつい  
た項目を改善しましょう。

### 7～10個

生活習慣が乱れています。取り  
組みやすい項目から改善してい  
きましょう。

①体を冷やさない・・・首・手首・足首は、冷えやすい部分です。マフラーや上着、靴下を上手に使い、体の熱を逃さないようにしましょう。

②体を動かす・・・寒いと動くのが面倒になりがちですが、軽く体を動かすことで血流がよくなり、体が温まります。

③食事で体を温める・・・朝ご飯を食べることは、体温を上げる第一歩です。温かい汁物などで体を温めましょう。

④しっかり休む・・・睡眠不足は体の抵抗力を下げてしまいます。夜は早めの就寝を。

毎日の規則正しい生活習慣の積み重ねによって免疫力は高められます。日々の生活習慣を見直して、寒い冬を乗り切りましょう。