


ほけんだより 1月

1月の保健目標
・風邪、インフルエンザを
予防しよう


2025/1/22 知念中 保健室 発行

冬休みも終わり、学年のまとめ3学期が始まりました。冬休み中、大きなケガや事故がなくほっとしています。学級や部活では今年目標を立てましたか？今年一年を健康に過ごせるように、健康目標も立ててみると良いでしょう。それには、まず自分自身の生活を見直すことが大切です。今、何ができていて、何ができていないか。それをチェックすることから、健康生活への第一歩を始めましょう！

今年の健康目標 は？



- 早寝早起きをする
- 運動習慣をつける
- 栄養バランスのよい食事をとる
(朝食もしっかり食べる、おやつを食べ過ぎない)
- つかれたときは、早めに休む
- 寝る直前まで、スマートフォンやパソコンを見ない



こんな目標でもOK

「1日1回笑う」

笑うことは健康にとっていい

いと良いことがあるそうですよ。

○笑うとストレス解消になる

○脳の働きが良くなる

○がんなどに対する免疫機能が上がる

笑顔しているとハッピーなこともたくさんお

こるかもしれませんね♪



感染予防に役立つ

手洗い・消毒
だけじゃない！

あんなこと

こんなこと

寒くなると聞こえてくる、感染症流行のお知らせ。知念中はインフルエンザなどの感染症は発生していませんが、近くの学校ではインフルエンザが流行しているようです。自分や家族、友だちを守るためにも、感染予防をしましょう。もちろん体調が悪い時には、しっかり休むことも忘れずに！



換気

2カ所開けて、
空気を流そう

ウイルス
バイバイ！



鼻呼吸

鼻呼吸できないときは
マスクをしようね。

鼻は天然の
マスク



歯みがき

お口の中のケアで
感染リスクが10分の1!?



保湿

水分補給・保湿クリーム…
うるおいある生活を。

深呼吸をしてみよう！

私たちは、ふだん胸の上部だけ使った浅い「胸式呼吸」をしがち。ゆったりと深い「腹式呼吸」に期待できる効果は、「リラックス」「ストレスの解消」「睡眠の質の向上」「血行の改善」「集中力向上」があります。

理想的な深呼吸は、おへその下に空気をためるイメージで鼻から息を吸い、吸うときの倍の時間をかけてゆっくりと口から息を吐きます。酸素が全身に行き渡るので血行が良くなり、筋肉の緊張が和らいで気分が落ち着きます。

3年生は受験を控え、緊張もあるでしょう。深呼吸で全身に酸素を行き渡らせ、体をリラックスさせてみてくださいね。

「4秒吸って、8秒で吐く」を
まずはやってみましょう。
気持ちが落ち着き、体が温まって
リラックスできます。

