



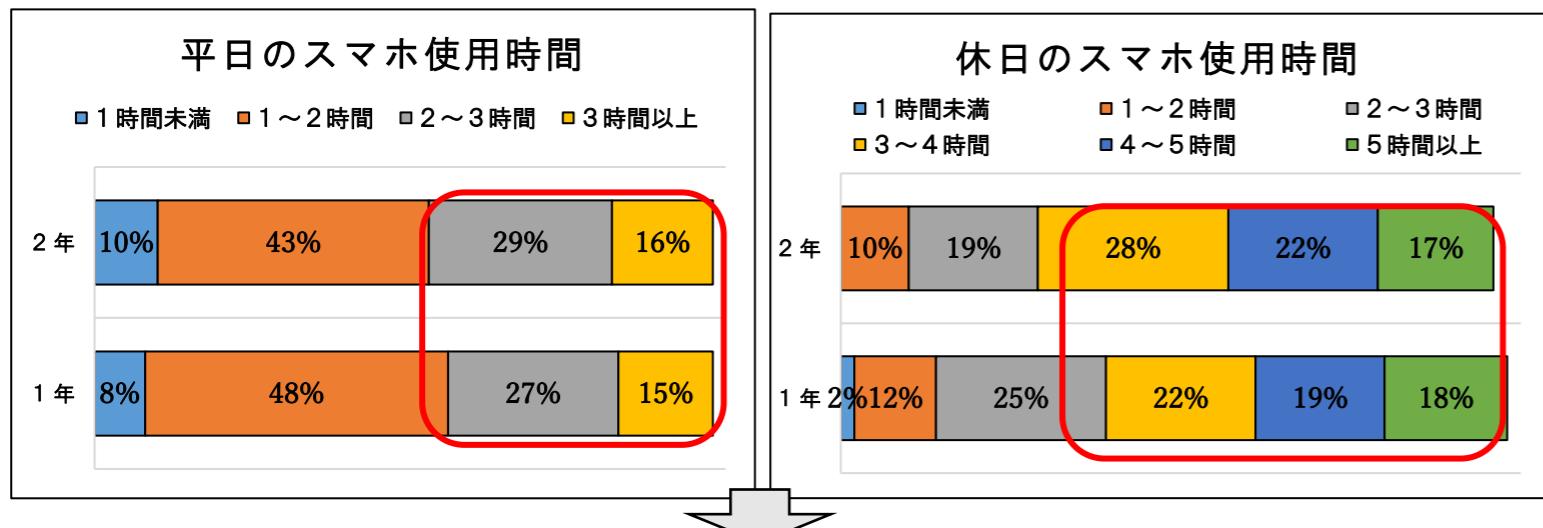
## 教室掲示

小松高校保健室 NO. 10  
2026年1月7日

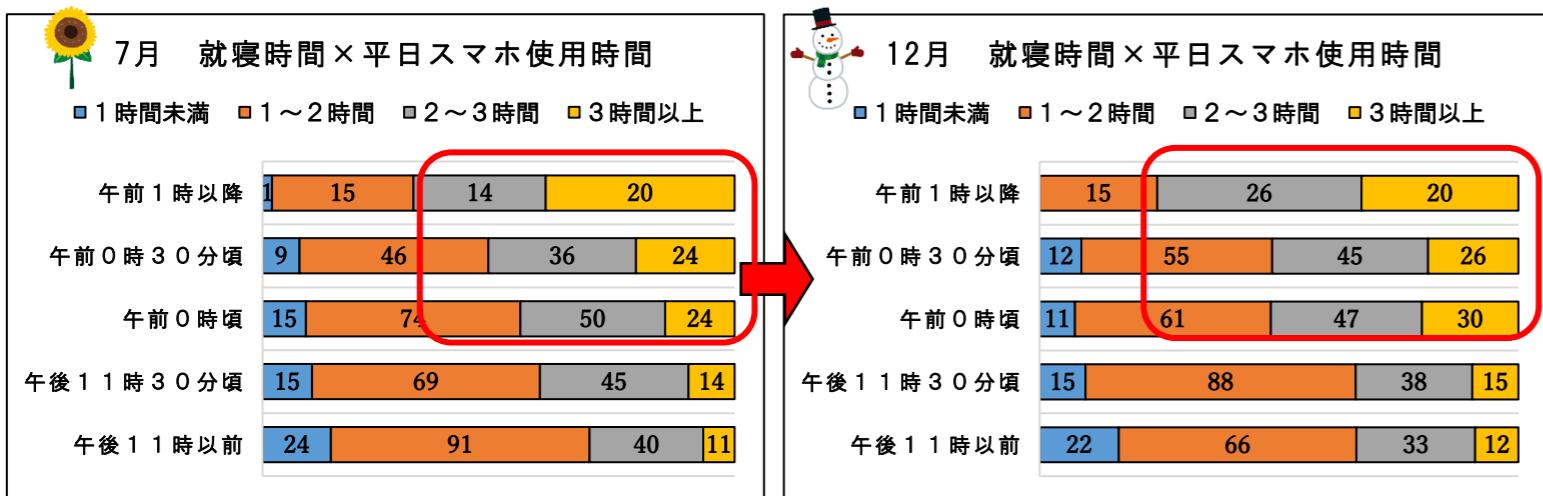
あけましておめでとうございます。新しい1年がスタートしました。今年の目標は決まりましたか？それとも、思い描いている1年があると思います。目標を達成するにはペース配分も大事です。自分が無理なく持続できるペースで進めていきましょう。そして体や心が元気でないと、持っている力を最大限発揮することも難しくなります。体調管理も忘れずに！素敵な1年にしていきましょう★

## スマホを上手に使っていませんか？～健康と生活アンケート結果より～

2学期期末考査の最終日に行った『健康と生活アンケート』の結果です。今回の調査結果で気になったことは、スマートフォンなどのデジタル機器の使い方です。便利なものではあります、意識せずに使うと、つい使いすぎて時間があっという間に奪われてしまいます。



平日に2~3時間以上使用している人は半数近く、休日に3時間以上使用している人は半数以上いることがわかりました。少し使いすぎていませんか？？？



7月のデータと比較してみると、わずかではありますが午前0時以降に寝ている人のスマホ使用時間が増えていく（特に2~3時間、3時間以上の人人が増↑）ように感じます。スマホの使用は一概に悪いとは言えませんが、ブルーライトによる寝付きへの影響や使い方次第では他の重要な活動（睡眠、運動、勉強など）に充てる時間が妨げられ得るものもあります。今一度自分のスマホの使い方を見直し、賢く、効果的に利用しましょう！

## 教室掲示

小松高校保健室 NO. 10  
2026年1月7日

## インフル、ノロなど…感染症を防ごう！

人混みを避ける  
人がたくさんいると感染の確率が高くなります。

部屋の換気  
窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

こまめな手洗い  
石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。

部屋の加湿  
空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50~60%に。

一人一人の予防が流行を防ぎます

マスクを着用  
鼻やのどが潤って、感染の予防に。くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

規則正しい生活  
十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。

## 受験の時の健康管理について

### 【試験前日の過ごし方】



いつもどおりに過ごすことで、落ち着いて取り組めます。

#### ☆ 夜は6時間以上眠るように休養

身体と脳をしっかり休めてください。眠れないと感じても、暗い部屋で目を閉じて横になって深呼吸！そうすることで副交感神経優位状態になり、リラックスできるので身体が休まります。

#### ☆ 夜ごはんは消化に良いものを食べる

和食メニューがおすすめです。揚げ物、生もの、冷たいものは胃腸に負担がかかるので避けましょう。

#### ☆ 前日からの準備で安心して出発！

受験票、筆記用具、マスク予備、ハンカチ等…前日から持ち物チェックを！これで気持ちも安心です♪

### 【試験当日の過ごし方】

#### ○朝ごはん

炭水化物+たんぱく質の摂取で、脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖の効果が持続します。

また、たんぱく質は体温を上げてくれるので、血流が良くなり集中力UP！



#### ○昼ごはん

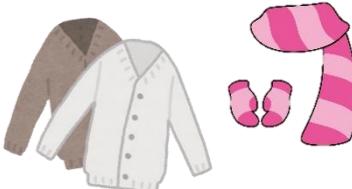
消化の良いおにぎりやサンドウィッチがおすすめ。チョコレートや飴などを間食に摂るのもいいですね。



#### ○体温管理

会場までは寒く、会場内は暖房が効きすぎて暑いということがあります。

温度調節ができるような服装を考えよう！足首の内側が冷えることで全身の血



流が悪くなります。足元は積極的に温めて！