



Health News

2026 年 1 月 9 日
東陽中学校
保健だより No.11

1月の保健目標

感染症を予防しよう

新しい1年を「健康」でスタートしよう！

3学期が始まりました。冬休み中、クリスマスやお正月などの行事で生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？ 1月は、寒さが本格的になるだけでなく、年度の締めくくりや進路決定に向けた大切な時期です。心と体の状態を整えて、元気に1年をスタートさせましょう。

1月の保健行事予定 14 日(水) 身体測定(全学年)



生活リズムを『リセット』するコツ

冬休み中に夜更かしや朝寝坊の習慣がついてしまった人は、以下のポイントを意識して学校生活の準備をしましょう。

「光」で脳をスイッチオン

朝起きたらまずカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。脳が活動モードに切り替わります。



朝食で体温を上げる

12月の健康担当のクイズでも紹介したように、パフォーマンス向上には「食事」が欠かせません。特に温かい朝食をとることで、眠っている間に下がった体温が上がり、集中力アップにつながります。



夜寝る前のスマホに注意

画面から出る光は睡眠の質を下げます。寝る1時間前には電子機器を置き、リラックスした状態で眠りにつきましょ。



保健室からの お知らせ

治療の「やり残し」はありませんか？

12月に歯科の「治療勧告書(ピンクの紙)」を受け取った人は、受診を済ませましたか？ 視力検査で受診が必要と言われた人も、早めの受診が大切です。近視が進みすぎると、将来的に緑内障や白内障などの病気になるリスクが高まることもあります。3学期を万全の体調で過ごせるよう、まだの人は早めに専門医に相談しましょう。

受験・試験に備える「心と体のメンテナンス」

これから受験や定期テストを控える時期です。十分な力を発揮するためには、日頃のケアが重要です。

「冷え」は体敵！血行を良くしよう

寒いと運動不足になりがちですが、体を動かさないと体力や筋力が落ち、気分も沈みやすくなります。家の中でもできるストレッチやラジオ体操などで血行を促進し、体を内側から温めましょう。

心のストレス、溜めていませんか？

新年度の緊張と同じように、この時期もプレッシャーでストレスを感じやすい時期です。5月の保健だよりで紹介したように、「ゆっくりお風呂に入る」「深呼吸する」「ひとりでゆっくりする時間を作る」など、自分に合ったリラックス法を見つけてみてください。



深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって体がすっきりします。

好きな香りをかく

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効果があります。

飲み物を飲む

温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキッとします。

うまく休む方法を取り入れて頭と体をリセットしましょう

(ミニコラム：冷えた体は「お風呂」でリセット)

寒い日はシャワーだけで済ませず、湯船に浸かってリラックスしましょう。お風呂に入ることは、ストレス解消法の一つでもあります。体が温まると寝つきも良くなり、翌朝のスッキリした目覚めにつながりますよ。



スクールカウンセラー相談日のご案内

悩み事や不安なことがある時は、一人で抱え込まずに相談してください。

- ・ 藤田 実千代 先生
- ・ 来校日：毎週 金曜日 13:00～16:00

生徒の皆さんだけでなく、保護者の方も相談可能です。希望される場合は、学校までご連絡ください。