

ほけんだよい

令和3年 2月号
西城中学校保健室 発行



あっという間に2月も半分以上過ぎてしまいました！ここ数日、久しぶりに冬らしい気温になりましたね。寒暖差が大きいと体調を崩しやすくなるので、体調管理をしっかりとしましょう。3年生は高校入試、1・2年生の皆さんには、学年末テストを控えています。新型コロナウイルスの感染症やインフルエンザにかかるよう、「手洗い・うがい・マスク着用」の感染症予防もしっかり取り組みましょう♪



体調管理はできていますか？

試験本番が近づいてきました。当日を最高の状態で迎え、実力を最大限に發揮するために、体調をしっかりと整えましょう。

合格



必勝法
その1

朝ご飯をしっかり食べよう！

朝ご飯は、脳にエネルギーが補給され、脳の活性化や集中力が高める効果があります。当日の朝は、しっかりと朝ご飯を食べましょう！



必勝法
その3

早寝・早起きをしよう！

今週2週間前には夜型から朝型のリズムに切り替えましょう。脳が活発に動き出すのは、起床後3時間。脳が目覚めるように早起きの習慣をつけましょう。



必勝法
その2

感染症を予防しよう！

新型コロナウイルスや風邪・インフルエンザ等の感染症にかかるよう、「検温・手洗い・うがい・マスク着用」といった感染症対策をしっかりしましょう！



必勝法
その4

リラックスタイムを作ろう！

勉強の間に、のんびりする時間を少し取り入れることで、メリハリをつけると脳の疲れをとり、効率よく勉強することができます。また、ストレス解消にもなりますよ♪



からだを温めて、寒さを乗り切ろう！



平熱が35℃台といった「低体温」の人気が増えています。「低体温」ではない人も、寒い冬は体温が低くなりがちです。からだが冷えると風邪などの体調不良になってしまって、温かくして過ごしましょう。



●「低体温」だと、どうなるの？？

頭痛やだるさなど、「何か調子悪いな…。」といった体の不調の原因になってしまいます。低体温だと、免疫力が落ちて、病気や感染症にかかりやすく、治りにくくなることも…。また、血行が悪くなつて脳に栄養が十分行き届かず、学習面に影響を及ぼすこともあります。

●体温を上げるために、どうすればいいの？

- 温かい飲み物やスープ、しょうが・根菜などの体を温める食材を摂りましょう。
- ストレッチや軽い運動をすることで、血行が良くなります。
- 寒い日は、保温効果のある肌着を着る等、服装も工夫しましょう。

