

一宮市立
尾西第三中学校
令和7年1月7日

ぐっすり眠って、元気な1年を

2025年は巳年、干支はへびです。干支のへびは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。

「復活と再生」というと大げさなイメージがありますが、みなさんも毎日行っています。それは「睡眠」です。睡眠中からだの中では成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンは一日の活動で疲れた身体と脳を元気にさせ(再生)、次の日に活動できる(復活)ようにしてくれます。成長ホルモンの分泌には、ぐっすり眠ることが大切。毎日しっかり睡眠をとって1年を元気に過ごしましょう。



インフルエンザ
警報発令中

1月の
保健目標

かぜ、インフルエンザを予防しましょう!

手洗いうがいで 風邪予防

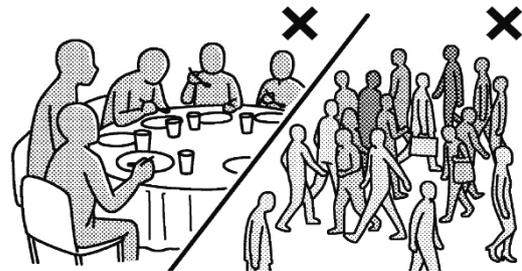
かぜ、インフルエンザのウイルスは、感染者のせきやくしゃみなどに含まれ、それが人の体内に侵入することで、感染します。感染を防ぐためには、**手洗いうがい**、**マスクの着用**でウイルスを体内に入れないようにすることが重要です。そのほかにも、**心がけたいこと**を集めました。

ぐっすり睡眠とバランスの良い食事



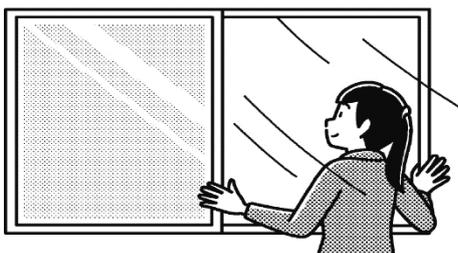
規則正しい生活リズムと十分な栄養でウイルスに対する抵抗力をつける。

人が多く集まる場所をさける



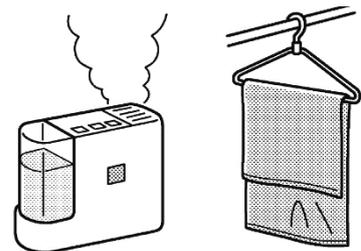
多くの人が集まると感染の危険性が・・・。人ごみでは、マスクを着用。

窓や戸を開けて換気



ウイルスを含んだ飛まつを、室内から追い出す。2か所開けると効果的。

湿度を保つ <50~60%キープ>



空気が乾燥すると、のどの粘膜の働きが弱まり感染しやすくなる。

勉強の 効率アップ↑↑の コツ

テストや試験に向けて勉強を頑張っている人も多いと思います。その時はこんなことに気をつけてください。



しっかり寝る

勉強した内容は寝ている間に脳に定着するのでしっかり寝ましょう。睡眠不足は集中力の低下や体調を崩す原因にもなります。



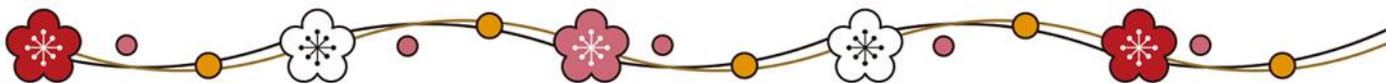
適度に休憩する

集中力は長い時間は持ちません。適度に休憩をした方が集中できます。



部屋の換気をする

閉め切った部屋だと、部屋の酸素の量がだんだん少なくなり、脳に送られる酸素量も減って集中力が低下します。1時間に一度くらいは窓を開けましょう。



こころも、からだもほぐすリラックス法

いつもより不安を感じる、イライラする、眠れないなどストレスに気がいたら、心もからだもほぐすリラックス法をやってみよう。受験で緊張している時も、おすすめです。



10秒呼吸法 10秒かけて行う腹式呼吸 ※②から④をくりかえす

- ①口から息を全部吐き出す
- ②1. 2. 3 と鼻から息を吸いながらお腹をふくらませる
- ③4 でいったん息を止める
- ④5. 6. 7. 8. 9. 10 で、口から息を吐き出しながらお腹をへこませる



ストーン体操 わざと力を入れてストーンと抜く ※力を入れる目安は80パーセント程度

- ①いすに深く腰かける
- ②5秒力を入れる
- ③15秒力を抜く

肩のリラックス

- ①いすに深く腰かける
- ②両肩を耳につけるようにあげる 5秒
- ③ストーンと肩の力を抜く 15秒



脚のリラックス

- ①いすに深く腰かける
- ②膝をくっつけて脚を伸ばす ※つま先を上に向けて ふくらはぎが伸びるように
- ③ストーンと足の力を抜く

