

2026. 2. 9  
一宮市立尾西第三中学校  
保健室

## 三中 インフルエンザ警報発令中!!

インフルエンザ(B 型)が流行しています。体調が悪いと感じたら、まず検温をしましょう。無理をせず、早めに休養することが早期回復につながります。



## ナイトルーティンでぐっすり眠ろう!

夜の過ごし方を習慣化すると、体内時計が整って睡眠や朝の目覚めに良い影響があると言われています。

例えば

寝る3時間前までに食事をする

寝る1時間半~2時間前に入浴する

スマホなどデジタル機器の使用は寝る1時間前までに

読書や軽いストレッチをしてリラックスする

部屋を暗くする

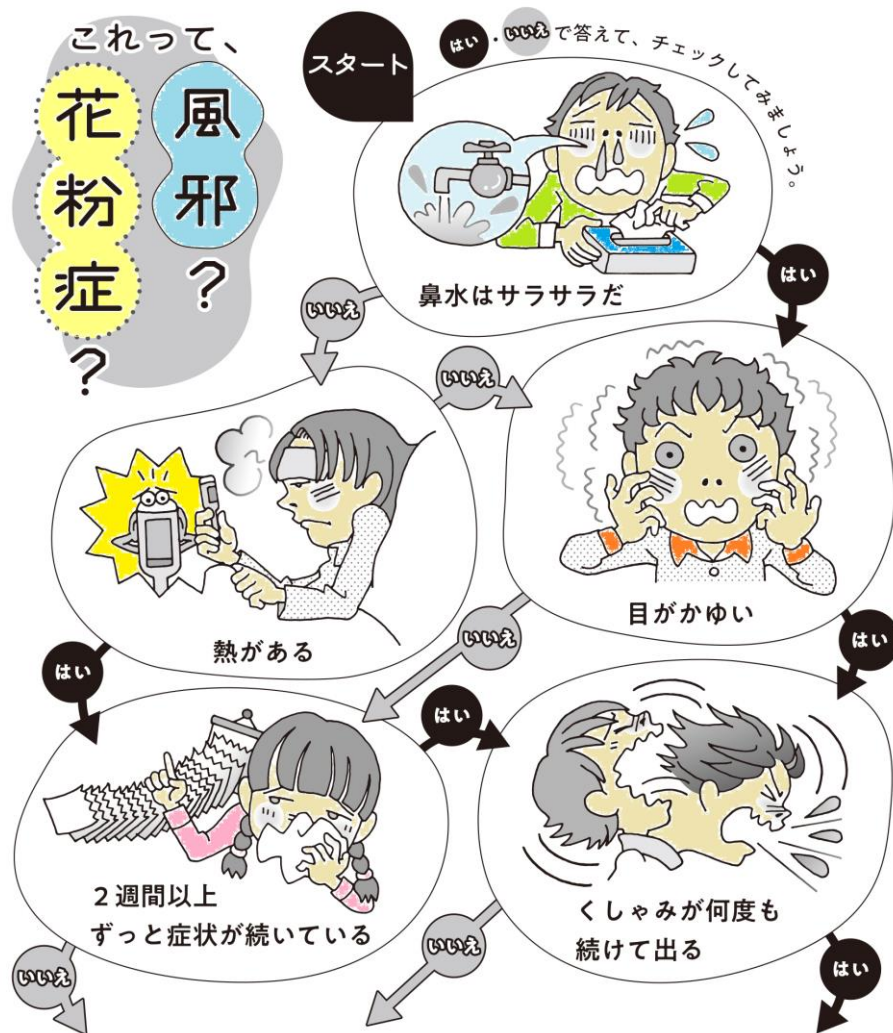
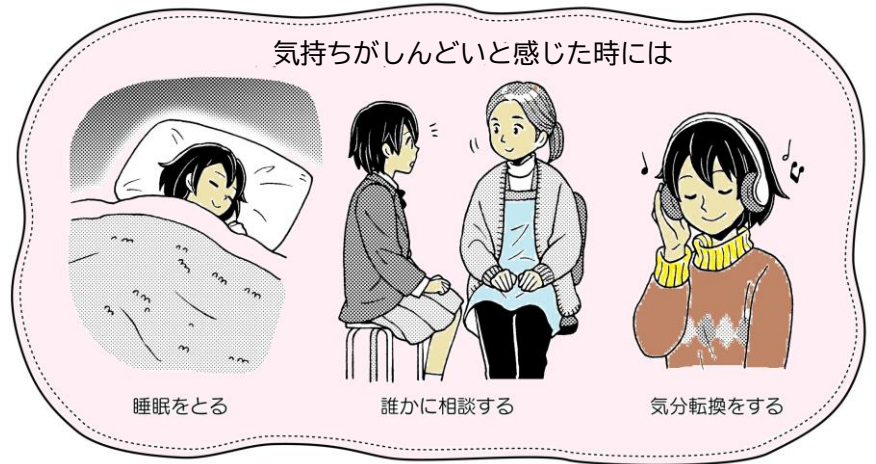


大切なのは自然にできること。  
簡単に継続できないとストレスになってしまいます。  
自分なりのルーティンで過ごしてみましょう。

# 自分の心の声を聞こう

私たちの心には、ストレスをためる「コップ」があると言われています。勉強、友達関係、部活動、先生のこと、家族のこと、進路の不安…。いろんな水が注がれて、コップがあふれそうになることがあります。それは何もやる気が出なかったり、気持ちが沈んだりといった症状で現れます。そんな時は、あなたがこれまで一生懸命にがんばってきたから、心が「今はちょっと省エネでいこうよ」とあなたを守ってくれているのです。無理にエンジンを回さずに、今はそのままで、ここにいてくれるだけで十分です。

そして、もし可能なら、誰か信頼できる人に話をしてみてください。苦しいときは、未来の大きな不安ばかりを見てしまいがちですが、目の前の「小さな幸せ探し」をしてみませんか？



風邪ひきさんに  
オススメの **3STEP**

- ① 食欲がなくても水分補給だけはしっかりする
- ② 寒気がある場合は体を温める
- ③ 十分な睡眠をとって体を休ませる

花粉症さんに  
オススメの **3STEP**

- ① 帰宅時は玄関で服を払い、手洗いや洗顔で花粉を洗い落とす
- ② 予報で花粉の飛散が多い日は必要以上の外出は避ける
- ③ ツルツルした素材の服やメガネ、マスクで花粉をつけない

**風邪かも**

安静にしてしっかり休みましょう。  
数日経っても症状が改善しないときは病院へ。

**花粉症かも**

病院で診断を受けましょう。  
服薬で楽になることがあります。