

ほけんだより 2月

令和7年2月3日
野田市立木間ヶ瀬中学校
保健室

厳しい寒さが続いています。体調管理はできていますか。ほんの少し意識して、手洗いうがいやマスクをするだけでも効果は全然違います。一人ひとりが意識してこの寒い冬を乗り切りましょう。

木中生 VS インフルエンザ ～勝利の行方はいかに！？～



手洗い・うがいをする



人混みを避ける



マスクをする



規則正しい生活をする

寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行しやすいです。
自分でできる対策をしましょう。

現在、日本で勢いを増しているインフルエンザ。そんなインフルエンザに打ち勝つには、「水分補給」が必須です。夏ではないのに、なぜ水分補給が必要なのか。疑問に思った人も多いのではないのでしょうか。口や喉が乾燥したままでは、ウイルスを追い払ってくれるのどの粘膜^{ねんまく}の機能が上手く働きません。しかし、こまめに体内の水分を増やすことで、ウイルスが侵入してきても、潤いに満ちた最強バリアである粘膜^{ねんまく}が追い払ってくれるのです。ウイルスにとって乾燥は大好物だということを忘れないでください。

緊張とおさらばするポイントをご紹介します！

3年生は入試があり、2年生はスキースクール、1年生も初めてのことが多く慣れないことで緊張する場面があるのではないのでしょうか。

ただ、緊張することは、決して悪いことばかりではありません。緊張することで集中力や思考力が高まり、本来持っている力以上の力を発揮できると言われています。適度に緊張感を持ちながら、緊張しすぎていると思った時は、ポイントを抑えて実践しましょう。3年生のみなさん、応援しています。頑張ってください。

緊張を和らげて実力を出し切ろう！



試験などに向けてたくさん努力したのに、本番では緊張して実力を発揮できなかったことはありませんか。でもちょっとした工夫で緊張を和らげることができます。

緊張を和らげるポイント

体を安定させる

緊張すると重心が上がり、フラフラして集中しにくくなります。椅子にしっかり腰かけて、力を抜きましょう。

深呼吸する

緊張したとき、体に力が入って呼吸も浅くなっています。ゆっくり深く呼吸すると余分な力が抜けます。

自分に
ポジティブな言葉をかける

大丈夫、いける、落ち着こうなど、前向きな言葉をつぶやきましょう。不安が少なくなります。



寒くてもすっきり起きる3つのコツ

寒い朝に暖かい布団から出るのは苦痛ですね。その苦痛を和らげるコツがあります。

上着やスリッパなどを近くに置く

立ち上がっても寒いとまた布団に入りたくなるので、寝る前に上着などを手が届く場所に置いておきましょう。



部屋を暖める

部屋が寒いと布団から出るのに気力が必要です。起きる30分くらい前に暖房のタイマーをセットしましょう。

カーテンを開ける

人は朝日を浴びると、睡眠を促すホルモンのメラトニンの分泌が抑制され活動モードになると言われています。



どれもスグできるので実践してみてください。