



蓮田市立蓮田南中学校 保健室 令和7年1月9日

No. 9

2025年が始まりました。みなさん冬休み中も元気に過ごすことがで きたでしょうか。大人も仕事始めはおっくうな気持ちになるので、少しず つ慣らす気持ちでスタートしていきましょう。

今年もインフルエンザが流行し、病院も大変な状況のようです。スキー 教室、東京ウォーク、受験と、大事な行事が控える今、予防に一層力を入 れていきましょう。



インフルエンが流行中! **予肺を徹底しよう**

12月後半からインフルエンザが急増し、定点当たりの報告数が警報レベルの30人を大きく超える76.56人となりました。流行のピークは 1月後半とも言われています。また新型コロナウイルス感染症も増加傾向のため、感染症に最大限の警戒が必要です。







湿度を50~60% に保つ



こまめに換気する



十分な休養とバランスの とれた栄養摂取



人混みや繁華街への 外出を控える

テストや受験を 乗り切るために

勉強時のポイント&ストレスのリフレッシュ法

集中力が切れたら好きな音楽を聴く

グ () パーポイントは何かをしながらで

ポイントは「ちゃんと吐く」。3秒かけてゆ

っくり吐いたら、3秒かけて息を吸います。

はなく、集中して聴くこと。

気分に合った好きな曲を選ん

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

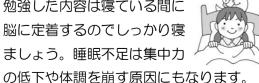
閉め切った部屋だと部屋の 酸素の量がだんだん少なく なり、脳に送られる酸素の



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。

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



頭がぼおっとしたら散歩に行く

机から少し離れるだけで、気分転換になりま す。外に行けないときは、

首や肩を回すだけでも リフレッシュに。

で音楽に浸ります。

気持ちが焦るときは深呼吸い

焦ると呼吸が浅くなるので、

深呼吸で落ち着きます。



笑って息抜き

バラエティ番組や動画などを見て笑います。 笑うことには、免疫力が高ま

★ ったり脳が活性化したりと、

今の気持ちを書いてリフレッシュ

モヤモヤしたら紙に今感じている

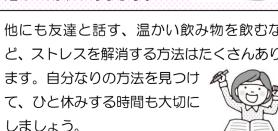
ことを書きます。文字でも絵でも、

り、新たな選択肢に気づけたりします。

書きなぐりでも大丈夫。気持ちが落ち着いた

嬉しい効果があります。

他にも友達と話す、温かい飲み物を飲むな ど、ストレスを解消する方法はたくさんあり ます。自分なりの方法を見つけ 🗷 て、ひと休みする時間も大切に



寒い冬を眼装で暖かく?

体が冷えて血流が悪くなると、内臓の働き が悪くなり免疫力も下がってしまいます。 暖かい服装で冷えから体を守りましょう。

肌着を着る

肌に直接当たるので汗を よく吸う素材がおすすめ。速乾性があれば 体が冷えません。体にぴったり合うサイズ を選びましょう。

2~4枚の重ね着を

体から発生した熱が服と 服の間の層にたまって暖かくなるので、着 る枚数が少ないと効果が低くなります。空 気をたくさん含むことができるニットや フリースなどの素材がおすすめです。

外側は風を通さない素材のものを

外の冷たい空気を通さず、中の熱を逃がさ ないことが大切。生地の密度 が高いものや、裏地がついて いるものなどを選びましょう。

3つの首をあたためる

首、手首、足首は他に比べて皮膚が薄いた め、冷えを感じやすい部位です。この3つ を冷やさないことが防寒対策の秘訣。マフ ラーや手袋、靴下などで しっかり守りましょう。