

# ほけんだより



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ましたでしょうか。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。



## インフルエンザ流行中！ 予防を徹底しよう

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。



正しい手洗い



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

**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。睡眠不足は集中力の低下や体調を崩す原因にもなります。



**頭がぼお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。



**集中力が切れたら好きな音楽を聴く**  
ポイントは何かをしながらではなく、集中して聴くこと。気分合った好きな曲を選んで音楽に浸ります。



**気持ちが焦るときは深呼吸**  
焦ると呼吸が浅くなるので、深呼吸で落ち着きます。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。



**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、書きなぐりでも大丈夫。気持ちが落ち着いたり、新たな選択肢に気づけたりします。



**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、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しましょう。



## 寒い冬も服装で暖かく

体が冷えて血流が悪くなると、内臓の動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。

