

三中Healthん

三条市立第三中学校
保健室
令和7年1月10日

新しい年が始まりました。この時期よく耳にする「一年の計は元旦にあり」という言葉。これは何事もまず初めに計画を立てることが大事という意味です。この1年をどんな年にしたいですか。目標をもとに計画を立て一步一步進んでいきましょう。



生活リズムを取り戻そう！

1/13 夜～17 生活リズム強調週間実施します

☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆

冬休み明け3日ほど過ぎましたが、体調がスッキリしない人もいます。これは学校のリズムに体が慣れていないからです。リズムを早く戻すためには、規則正しいリズムで過ごすことが必要です。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などから身を守るためにも、生活リズムを意識して過ごすようにしましょう。

14日からフォームへの入力をお願いします。

三中生の皆さんが「がんばること」はこれだ！

起床時刻、就寝時刻は目標時刻の前後15分以内にする

目標起床時刻6時30分なので 6時15分～ 6時45分の間に起きること
目標就寝時刻11時なので 10時45分～11時15分の間に寝ること

朝食しっかり。食事の時間はできるだけ同じ時刻にする

食事の時間を一定にすることは体内時計のリズムを整えてくれます。体内時計のリズムが整うと睡眠の質が良くなります。睡眠の質が良くなると免疫力のアップにつながります。朝食は脳のエネルギーチャージという大切な役割があります。炭水化物(=ごはんやパンなど)でブドウ糖を補給し、授業では脳をしっかり働かせましょう。夕食は食べてから就寝までに2～3時間あるのが理想的です。

メディアの使い方

冬休み中はメディア三昧だったなんてこと、ありませんか。時間は無限ではありません。自分の目標達成のために勉強したり、読書したり、体づくりしたり…。動画を見て流行を追いかけて、今を楽しむことがあっていいと思います。しかし、時間を無駄にしていなか振り返り、貴重な1日1日を過ごしてほしいと思います。

強調週間の過ごし方を決めよう



(目標起床時刻)

(目標就寝時刻)

手洗い・消毒
だけじゃない!

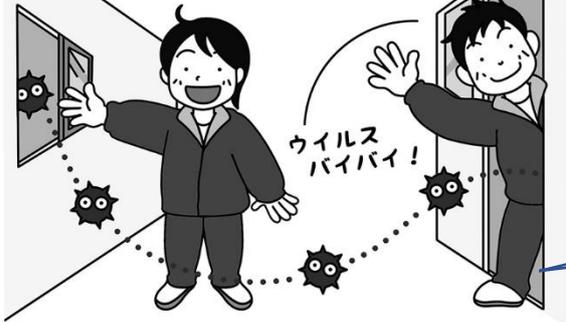
感染予防に役立つ

あんなこと

こんなこと

換気

2カ所開けて、
空気を流そう



教室では窓と欄間を開けて常時換気を心がけましょう。

休み時間には、窓全開で3分間。教室をきれいな空気でいっぱいにしましょう。

締め切った教室で50分授業をすると二酸化炭素濃度が基準値(0.15%)を超えてしまいます。

鼻には、吸い込んだ空気を適度な温度と湿度にしたり、細菌・ウイルスやホコリなどの異物を取り除いたりする働きがあります。

口呼吸だと冷たい空気や細菌・ウイルスなどが直接体内に入ってしまう、感染症にかかりやすいです。

鼻呼吸

鼻呼吸できないときは
マスクをしようね

鼻は天然の
マスク



歯みがき

お口の中のケアで
感染リスクが10分の1!?



給食後の歯みがき、忘れずに行っていますか。

歯をみがくことで感染症のリスクを減らせるなら、みがかないと...

空気中のウイルスは乾燥している環境が大好きです。

気道や鼻腔に付着したウイルスは線毛の働きで体外に排出されます。線毛が正常に働くには、潤いが大切です。水分補給や、マスク着用などで乾燥を防ぎましょう。

保湿

水分補給・保湿クリーム...
うるおいある生活を

