



令和6年 1月
 小山市立小山城南中学校
 保健室

あけましておめでとうございます！



2024年になりました。今年もどうぞよろしくお祈いします。
 みなさんは、今年のご目標を立てましたか？どんな目標を達成するにも、コツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康なからだところが欠かせません。“健康”も、毎日の生活習慣の積み重ねで成り立っています。
 今年も、ケガや事故、病気に気をつけて元気に過ごしましょう。
 みなさんの毎日が、健康で充実した日々になるよう、今年も保健室から応援していきます。



新学期がはじまりました♪ 学校モードにスイッチを切り替えよう！



スイッチ！

冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？
 冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ！①

早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ！②

朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ！③

運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

朝の生活を変えて
 リセットしていきましょう！



- ★寝る時刻に問わず 毎朝同じ時刻に起きる。
- ★起きたら、日光を浴びる。
- ★朝ごはんを食べる。
- ★ストレッチなどから 徐々に体を動かす。

風邪をひいたら...

どんなに気を付けていても風邪をひくこともあります。でも過ごし方次第で、早く治せますよ！



免疫、大活躍！

みなさんの体の中では、病気から体を守るために「免疫」が活躍しています。

1 体にウイルスが入ってくる

2 自然免疫チームが来て戦います

3 知らせを受けた獲得免疫チームもかけつけて戦います

4 ウイルスをやっつけると獲得免疫チームは次の侵入に備えます

大暴れするぞー！

ウイルスをやっつけろ！

応援を連れてくる

行くぞー！

倒したぞー！

記録したからまた来ても大丈夫だ！

自然免疫

病原体をいち早く認識して攻撃する、人にもともと備わっているしくみ

獲得免疫

一度侵入した病原体を記憶して、次に侵入した時にいち早く対応するしくみ

免疫力を維持して、感染症を予防しよう！

みなさんの体には、病気から体を守る免疫機能が備わっていて、それらが正常に働いていることが、健康的な生活には欠かせません。

- ★1日3食バランスのよい食事をとる。
- ★しっかり睡眠をとる。
- ★適度に運動する。体力をつける。
- ★ストレスをためないようにする。
- ★早めの休養を心がける。



基本的な内容ばかりと思うかもしれませんが、大事なことです。日頃から意識して生活し、病気知らずの一年にしましょう！

インフルエンザと風邪の違いは？



	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37~38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり

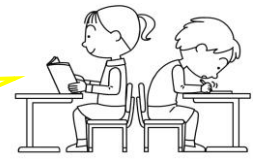
自分でできる予防法



規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。

姿勢に注意しよう！

立腰週間 1月22日~25日



【よい姿勢をとるためのポイント】
寒くなってくるとつい猫背になりがちですが、意識しないと、よい姿勢で立つための筋力も低下してしまいます。
よい姿勢のポイントは、あごを軽く引いて、「耳→肩→股関節→膝関節→くるぶし」が一直線になるようなイメージで立つのが理想の姿勢といわれています。
日頃から、この一直線を意識して、生活してみましょう。

★座っている時の姿勢のポイント★ ~朝の立腰タイムで、自分の姿勢を確認しましょう~

机と目の距離は30cm (パー2つ分) 以上とる

イスに深く座って背すじをピンとぼす

机とおなかの間はにぎりこぶし(握) 1つくらいあける

ひじ、ひざが90度(直角) くらいになるようにする

足の裏全体を床につける