



令和7年1月8日(水) 発行
東浦中学校 保健室 No.10

あけましておめでとうございます。新しい年が始まりました。

『一年間の計は元旦にあり』

この言葉には、「何事もまず初めに計画を立てることが大事」という意味があります。おぼろげでも何かしらの目標をもとに計画を立て、一歩ずつ着実に進んでいきたいですね。

2025年 健康目標

今年こそがんばるぞ！
という目標を書いてみよう！

- ・夜ふかしをしない
- ・食後に歯みがきをする
- ・毎日運動をする など

受験勉強の効率をよくする 5つのコツ

- 1 記憶を整理して保存するのは脳の「海馬」。記憶の固定までに約1カ月かかるので、この間に繰り返し復習しましょう。
- 2 声に出して読むと、脳の活動部分が多くなります。このため音読すると記憶に残りやすいと言われます。
- 3 友だちに説明すると、自分がちゃんと理解できているかのチェックができます。
- 4 脳が記憶の整理をするのは、眠っている時間。眠いのを我慢して勉強するより、きちんと睡眠をとるほうが、効率よく記憶できます。
- 5 脳は、興味のあることから優先的に記憶します。イヤイヤ勉強するより、気持ちを切り替えて楽しくできると、記憶によく残るそうです。



1月保健目標

かぜ・インフルエンザの予防をしよう



ストレス解消



ストレスがたまっている時は「休む」ことが大切。ストレス解消には大きく分けて3つの方法があります。

レスト Rest

ぐっすり眠る、家でゆっくり過ごすなど



体の疲れを取るのと同じように、心にも休憩時間をあげよう。

リラククス Relax

読書、音楽を聴く、ストレッチなど



がんばりすぎて緊張している心をゆっくりほぐしてあげて。

レクリエーション Recreation

スポーツ、旅行 など



何もかも忘れて、好きなことに夢中になれる時間を持つとう！

あなたに今必要な“休みかた”はどれですか？
3つの「R」を意識して、効果的に休息できると良いですね。

「おせち」って知っている？

「おせち」とは、お正月に食べるお祝いの料理で、「めでたさを重ねる」と「重箱」につめて出されます。おせち料理にはそれぞれ新しい年への願いがこめられています。また、魚や野菜など栄養や食物繊維がたっぷりで、便通がよくなりますよ。

えび 腰が曲がるまで長生きするようになど、長寿の意味があります。

伊達巻き 形が巻物に似ているため、知識が増えるように願いがこめられています。

紅白かまぼこ 形が日の出に似ているので、初日の出を意味します。

田づくり 昔、いわしを田の肥料にしていたことから、豊作をもたらす意味があります。

黒豆 豆に健康に暮らせませすようにという意味がこめられています。

れんこん 穴が開いていることから、先を見通せる年でありませすようにと願います。

数の子 数の子はしんの卵巣です。たくさん卵があるので、子孫繁栄の意味があります。

栗きんとん 漢字では「金団」と書き、黄金にたとえて金運を呼ぶ縁起物とされています。

昆布巻き 「こぶ」は「よろこぶ」に通ずるとして縁起がよいとされています。

紅白なます 水引をかたどっているとされ、平和の願いがこめられています。



寒くても換気しよう



換気をしないと…!

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまると、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



換気のポイントは“空気の流れ”



短時間でもいいので換気する

対角線上の2カ所で空気の通り道を作る

「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう

こまめに水分補給でカゼ予防

❄️ **冬** はつつい水分補給を忘れがち。
* でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがピシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

❄️ **冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防を** しましょう。



保健室からの

お知らせ

1学期健康診断の結果を受けて、冬休み中に医療機関を受診した方は、受診報告書を学校へご提出ください。

ご協力よろしくお願ひします。