

保健だよい

令和8年2月4日
京丹後市立
久美浜中学校
保健室

1月には本校でインフルエンザB型が猛威を振るい、最初は2年生、続いて1年生の各クラスが次々と学級閉鎖になってしまいました。今もまだインフルエンザで出席停止の人や、発熱・かぜ症状で欠席している人が見られます。

3年生は受験シーズン真っただ中。体調を整えて万全な態勢で臨めるようにしましょう。



～3年生の皆さんへ～

受験生 体調管理のチェックポイント

①『朝型の規則正しい生活リズム』を心がける

- 試験時間である朝にピークをもってこられるようする
- 質のよい睡眠をとることは体調管理の基本

試験1時間目から脳をフル回転させるには、夜10時には就寝し、朝6時には起床するのが理想です！

②感染症対策を徹底する

- 石けんでの手洗い、換気が基本
- マスクの着用も効果的

③栄養バランスのよい食事をとる

- 一日3食しっかりと！



ストレス対策に

3つの「R」

「なんだか気持ちがモヤモヤする」「最近、疲れていて元気がでない…」そんなストレスを感じていたら、自分で自分の調子を整えましょう。キーワードは、3つの「R」です。



• REST (休養)

…疲れているときは、「寝る」ことがストレス解消に役立ちます。

• RECREATION (気晴らし)

…読書、音楽を聴く、運動する、お気に入りの動画を見る…など、好きな時間を過ごして、気分をリフレッシュしましょう。

• RELAX (緊張をほぐす)

…深呼吸をしたり、ストレッチをしたりして、心と体の緊張をほぐしましょう。

かんだんさ 寒暖差に気をつけて



しめ 湿ったままにしない



温活 のススメ

びはだ 美肌、かぜ・しもやけ予防にも よぼう

まいにち にゅうよく 毎日入浴・マッサージ



ビタミンEで血行促進

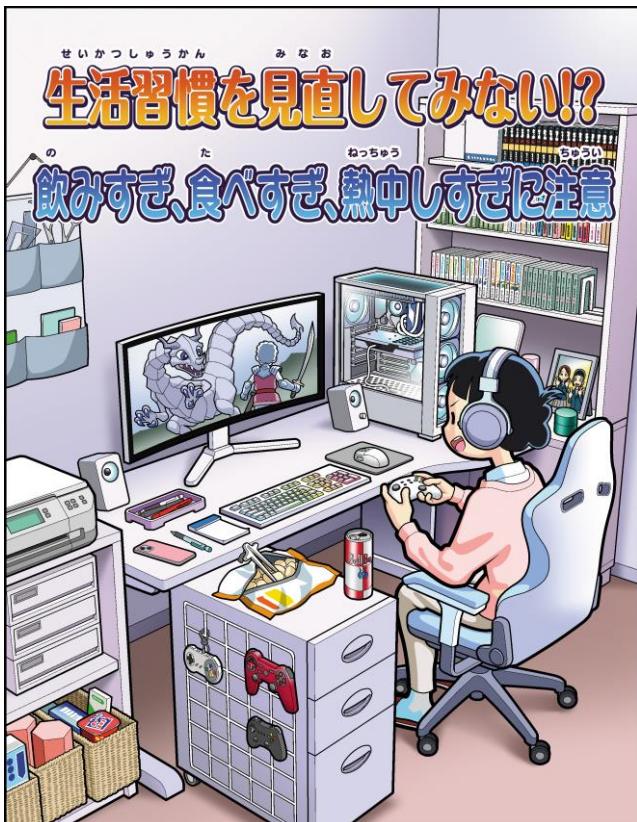


ビタミンCといっしょに食べると 効果的！

7つのまちがいさがし

保健室前にも貼って
あります。(答えも)

せいかつしゅうかん みなお 生活習慣を見直してみない？ 飲みすぎ、食べすぎ、熱中しすぎに注意



せいかつしゅうかん みなお 生活習慣を見直してみない？ 飲みすぎ、食べすぎ、熱中しすぎに注意

