



1月号

2025.1. 14 No12

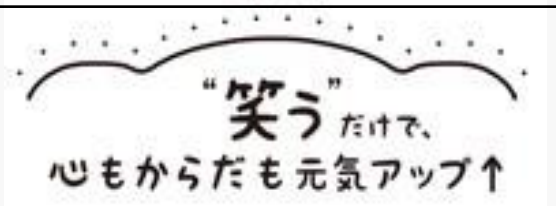
下松工業高等学校 定時制 保健室
～こころとからだの主人公になろう～
笑顔が人と人との絆をつくる

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。
今年の目標を立てましたか？「一年の計は元旦にあり」新年を迎えて心機一転、その年にやるべきことを計画して実行することで有意義な一年になるという意味があるそうです。



1月の目標

寒さに向けて体力増強を図ろう



- 脳の働きがよくなる
 - 血液の流れがよくなる
 - 自律神経のバランスがよくなる
 - ストレスの解消になる
 - 幸福感がアップする
 - 高感度がアップする
 - 免疫力がアップする
- 大笑いしなくても、笑顔だけでも効果があります。



その1

「笑い」に免疫力や自然治癒力を高めたり、ストレスを減らす効果があるとされています。

「笑う門には福来る」
笑って一年を過ごしましょう！



その2

よい睡眠、とれていますか？

次の3つの観点から、あなたの睡眠を見直してみましょう！



量
翌日、眠気を感じる場合は、睡眠時間が足りていません。
個人差はありますが、中高生では8～10時間の確保が推奨されています。
(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド」より)



質
やっている人は多そうですが、寝る直前までスマホを見るのは睡眠の質を下げる原因になります。
量(睡眠時間)が不足することにもつながるので絶対にやめましょう。



リズム
睡眠と覚醒のリズムは体内時計によって調節されています。
このリズムが乱れないよう朝起きたら日の光を浴びる、朝食をきちんと食べるなどして体内時計を整えることが大切です。

その3

腸内環境、整っていますか？

腸内環境の乱れは、免疫機能の低下につながります。
感染症などにもかかりやすくなりますので注意しましょう！

腸内環境を整えるには



【食事面】

バランスの良い食事を心がける。とくに発酵食品や食物繊維の多い食品をとるとよい。



【生活習慣面】

適度な運動、十分な睡眠、ストレスの解消などによって自律神経のバランスが崩れないようにする。

年末からインフルエンザが大流行しています。県内も12月中旬から警報が発令されており、今後さらに感染予防が必要になります。

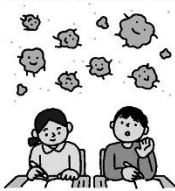
病原体がカラダに侵入する主な感染経路

飛沫感染



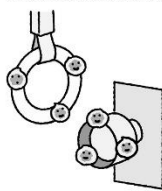
咳やくしゃみ、会話などで出た病原体を吸い込むことで感染。

空気感染(飛沫核感染)



飛沫が乾燥して空気中に漂った病原体を吸い込むことで感染。

接触感染



病原体がついた場所を触り、手を介して口や鼻などから感染。

経口感染



病原体がついた飲食物を加熱などせずに口にすることで感染。

ウイルスはあちこちに…



だから手洗いが大切

3学期も、しっかり感染症予防対策をしましょう。

今年度最後の身長・体重測定を1月20日(月)に行う予定です。
4月に各自で健康目標を立ててもらいましたが、どうでしたか？
最後の振り返りに成果が表れるといいですね。

1月のハッピーバースデー

江村 陽翔、河原 鳳琉、数野 司

誕生月の花

スイセン

「尊敬」「神秘」

。 。 。

三人ともあてはまるかな？