

保健だより

1月号 旭中 保健室



新年明けましておめでとうございます。どんな1年にしたいですか？すてきな1年になりますように。

笑う門には健康が来る？！

「笑う門には福来る」ということわざがあります。いつもニコニコと笑って暮らしている家には、自然と幸福が舞い込んでくるという意味です。

実際、「笑い」による医学的な効用も証明されてきています。例えば、がん細胞などをやっつけるNK（ナチュラルキラー）細胞が、笑うことで活性化することがわかっています。その他にも、落語を聴いたあと、リウマチ患者の痛みが軽減したという報告もあるそうです。

それに、笑えば心が元気になるのは、みなさんも経験したことがあるのではないのでしょうか？

今年もたくさん笑って、心も体も健康に過ごせるといいですね。



病気に負けない体力がつく



しっかり眠れて毎日スッキリ

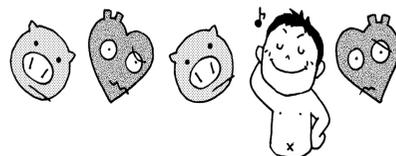
からだを動かすといいこといっぱい！



ストレスが気にならない



肥満・生活習慣病になりにくい



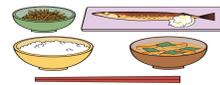
これからが本番！インフルエンザ！

世間では、12月末から本格的な流行に入りました。旭中では、幸いなことに、まだ流行はしていません。みんなで予防していきましょう。

食事をしっかり

とろう！

バランスよく



睡眠時間を

確保しよう！

7～8時間



適度な運動！

寒いときこそ



手洗い！

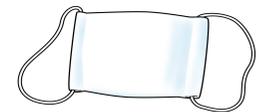
石けんを泡立てて



予防方法

マスクの着用！

鼻までしっかり



湿度と換気！

毎放課



せきエチケット！

口と鼻を覆う



人混みを避ける！

無理に外出しない



インフルエンザの出席停止期間は

発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日(幼児は3日)を経過するまで

平成24年4月1日から変わっています。



インフルエンザにかかったら、治癒証明書を学校に提出してください。

用紙は旭中学校のHPからもダウンロードできます。

受験生の健康管理について

受験生にとっては、これからラストスパート！本番で実力を発揮するためにも、心身ともにベストな状態に整えておきましょう。

◆夜型から朝型へ◆

深夜の方が集中して勉強できるという人もいますが、そろそろ「夜型」から「朝型」の生活リズムに切り替えたいですね。人間の脳は目覚めてから2～3時間後に効率よく働き始めると言われています。試験は9時ごろから開始されるので、当日、脳をベストな状態で働かせるためには、朝型の生活リズムの方が適しています。

最初は少しずつ時間をずらしていき、体を慣らしていきましょう。そして、遅くとも試験の7日～10日くらい前には、朝型に切り替わっているといいですね。

◆朝食を食べよう◆

脳は寝ている間にも働き続けているため、朝起きたときにはすでにエネルギー不足の状態です。その上、朝食を抜いてしまえば、脳は十分に働くことができません。朝食で、脳のエネルギー源であるブドウ糖（糖質・炭水化物）を摂取し、その他にタンパク質やビタミンなどの栄養をバランスよくとりましょう。また、朝食を食べると、体温が上がって、脳の活性化を助けてくれます。

◆体と心の健康管理◆

これからかぜやインフルエンザの流行が心配されます。人混みを避け、手洗い・うがいを徹底するなど予防を心がけてください。でも、もし体調を崩してしまったら、焦らずゆっくり休養することが大切です。無理をしたほうが、かえって長引くことがあります。また、体だけでなく、心も健康な状態にしておきたいですね。本番が近づいてくると不安になったり、焦ったりすると思いますが、勉強の合間に軽い運動を行い、好きな音楽を聴くなどして、心もリラックスさせましょう。

〈受験当日〉

- ① 朝は余裕を持って起きる。
※ 前日までに点検リストを作り、必ず行う。
- ② 冷たい水で顔を洗う。
（血行をよくして脳に酸素を）
- ③ 朝食をよくかんでゆっくり食べる。
- ④ おなかが冷えやすい人はカイロがあると安心。
- ⑤ 深呼吸で平常心！

Fight!!



深呼吸

緊張を解いたり、集中力を高めたりする効果があります。

[方法]

- ① 背筋を伸ばす。
（立っていても座っていてもOK）
- ② 下腹部に手を当て、口からゆっくり息を吐く。
（お腹がへこむのを確認）
- ③ 鼻からゆっくりと息を吸う。
（お腹がふくらむのを確認）
数回繰り返す！



勉強で疲れたとき、緊張でドキドキするとき、試してください。

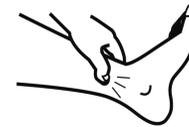
さむい季節☆冷えに効く足ツボを紹介します

三陰交（さんいんこう）

内側のくるぶしの頂点から指で4本分上のところ。



親指をツボに当て、足首をつかむようにして押す。



湧泉（ゆうせん）

足裏の中央よりやや上で、指を曲げると少しへこむところ。



両手の親指を重ねて強く押す。ゴルフボールなどを踏むのもOK。

