

# 保健だより No.7

令和6年1月25日  
合志市立西合志南中学校  
文責：宮本・岡野



あ今年もよろしくお祈いします。お正月はどんな風に過ごしましたか？勉強を頑張った人、家族や親族と楽しんだ人、お出掛けした人、のんびりした人、それぞれの過ごし方があったことだと思います。生活リズムは休みモードから学校モードに戻りましたか？3年生は受験も本格的に始まり、心も体も疲れがたまっている頃です。早く寝て、早く起きて、朝ご飯を食べることを心がけ、元気に過ごせるように、体調を整えましょう。また、コロナウイルス感染症に罹患している人も増えてきました。マスクを着用し、密になることを避け、手洗い・うがい・手指消毒に努めましょう。

## 心と体の調子を整えよう！

### 正しい生活リズムを取り戻そう

後期後半が始まりましたが、まだ、冬休みのムードがぬけきらない人も多いのでは？正しい生活リズムを取り戻しましょう。



#### 3食しっかり食べる

大脳にエネルギーが供給されて集中力が高まります。



#### ゆっくり入浴する

ぬるめのお風呂に20分くらいかけてゆっくり入るとリラックスできます。



#### 適度な運動をする

昼間、適度な運動をすることで、よく眠れます。



#### 排便をする

排便をがまんしていると、便秘になりやすくなります。



#### 夜更かししない

深夜に成長を促すホルモンが分泌されるので、早めに寝ましょう。

コロナウイルス感染症が流行しています。朝から、健康観察・検温を実施し、生活ノートに検温の結果を書いて、登校しましょう。だるさや息苦しさ、咳、喉の痛み、味覚や嗅覚の異変が見られるときは、無理して登校しないようにしましょう。

発熱がありましたら、病院受診もお願いします。学校は、集団生活の場ですので、感染拡大防止のためにご協力よろしくお願いします。