

# ヘルスケア出口



令和8年1月8日発行 津奈木町立津奈木中学校 保健室 出口友理恵

## 年始め ウマくリズムを 整えて

うんどうし ウマく増し増し 歩数計

まど開けて ウマく防ごう 感染症

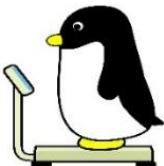
どうが・ゲーム ウマく調整 22時まで

しゅうかん(習慣)化 早寝・早起き ウマイご飯



## 測ります ドキドキ？ワクワク？ 中学生

今月は、身長と体重を測定します。



冬の体育服と待ち時間に読む本を持ってきてください。



身長は靴下を履いた状態で測定して1mm引きます。体重は、冬の体育服の重さを引きますので、正確な測定のために冬の体育服を忘れないようにしましょう。

学年	日時	場所	準備物
1年生	1月23日(金)掃除時間	被服室	冬の体育服 待ち時間に読む本
2年生	1月19日(月)掃除時間		
3年生	1月22日(木)掃除時間		

## 3学期も お友ライブで 健康ライフ

『ご飯のお友』は、終業式の日に、冬休みに気をつけてほしいことを伝えました。みなさん、覚えてますか?『①早寝・早起き・おかず付きの朝ご飯、②スクreenタイム22時まで、③手洗い・換気・場に応じたマスクの着用、④積極的に体を動かし歩数増し増し』でした。

『ご飯のお友』は、3学期もみんなの健康を心から願って、毎週水曜日に生放送をします。楽しみにしていてください。

3学期も  
ハッシャタ～グ！  
#健康ライフ



## 免疫力チェック!



規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

0~2個

普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなお良いでしょう！

## 風邪に負けないカラダをつくろう



- |                                      |                                     |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ストレスを感じている  | <input type="checkbox"/> 食欲がない      |
| <input type="checkbox"/> あまり運動をしない   | <input type="checkbox"/> 野菜をあまり食べない |
| <input type="checkbox"/> 体温が36.5度以下  | <input type="checkbox"/> 寝不足が続いている  |
| <input type="checkbox"/> 最近あまり笑っていない | <input type="checkbox"/> 風邪を引きやすい   |
| <input type="checkbox"/> 入浴はシャワーのみ   | <input type="checkbox"/> あまり外出したくない |

3~6個

免疫を保つための生活習慣が乱れてきています。チェックがついた項目を改善しましょう。

7~10個

生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善ていきましょう。

1日5分！

## 体と心のリフレッシュ

### 冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なものです。

#### (冬は幸せホルモンが減る？！)

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありませんか？ セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手くいかなくなることがあります。



#### (冬も幸せホルモンを出すコツ)

1日30分を目安に日光を意識的に浴びるようしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14~16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。

