

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 ウまいご飯



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**を持ってくるください。

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、覚えていますか?『①早寝・早起き・おかず付きの朝ご飯、②スクリーンタイム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学期もみなさんの健康を心から願って、毎週水曜日に生放送をします。楽しみにしてください。

3学期も
ハッシュタグ!
#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。

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 |

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!

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していきましょう。

1日5分!

体と心のリフレッシュ



寒い冬は「外に出るのが面倒だな」と、ついつい運動不足になりがちです。しかし、体を動かさずにいると、体力や筋力が落ちるだけでなく、気分まで沈みやすくなります。

家の中でもできる運動はたくさんあります。ストレッチやラジオ体操、スクワット・腹筋などの筋トレなら、短時間でもしっかり体を動かせます。



- ◎ 勉強の合間に数分行くと血流がよくなり、頭がスッキリして、集中力アップに
- ◎ 適度に体を動かすと免疫力アップに



寒さに負けず、毎日のちょっとした運動を習慣にしましょう。

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。

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いかななくなる場合があります。



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にしましょう。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。

