

～生徒・保護者の方、ご一緒に読みください～



No.9
令和8年1月
港区立青山中学校
保健室

みなさんは気持ちよく新年を迎えたでしょうか。まだまだお正月モードから抜け切っていない、頭がぼんやりしてしまう…そんな人におすすめなのは「歩く」ことです。寒さに負けず外に出てみましょう。歩くと全身の筋肉が刺激され自然と深く呼吸することになるので、脳も目覚めて動き始めます。少し早めの歩調で歩くのがコツですよ。



★ 1月の予定

日時	行事	対象	備考
1月19日（月） 13:30～	移動教室前健診	移動教室（スキー教室） 参加者全員 ※1年生	<ul style="list-style-type: none"> ・健診を受けない生徒は移動教室に参加できません。 ・提出物：移動教室事前問診票 (1/8配布→1/14回収) ・持ち物：健康カード (1/16配布)

★ 1月の健康目標「冬を元気に過ごそう」

12月は感染症が広がらず、落ち着いた学校生活を送ることができました。

でも、寒さや乾燥が続く1月も、インフルエンザやノロウイルス、新型コロナウイルスなどの感染症の流行は注意が必要です。「私は大丈夫。」と思わず、感染症の特徴を知り、しっかり予防ていきましょう。

毎日の生活習慣も大切にしてくださいね。



インフルエンザ	ノロウイルス	新型コロナウイルス
特徴 通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。	特徴 感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。	特徴 風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。
潜伏期間 1~3日	潜伏期間 1~2日	潜伏期間 2~4日程度
症状 38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒など	症状 吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱など	症状 咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害など

✿ 換気をしよう!

冬の教室では、換気がとても大切です。

ポイントをおさえれば、寒い日でも効率よく空気を入れ替えられます。

次の3つを意識して、教室の空気をきれいに保ちましょう。



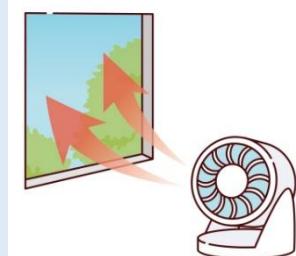
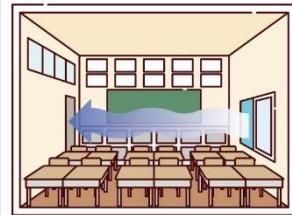
① 時間を決めてこまめに換気しよう

休み時間など、1時間に1回を目安に窓を開けて空気を入れ替えましょう。

② 対角線に窓をあけよう

部屋の対角線上にある窓やドアを開けましょう。

空気の通り道ができ、効率よく換気できます。



③ 道具を活用しよう

サーキュレーターなどを使うと、空気が動き、換気の効果が高まります。

✿ 勉強を頑張るみなさんへ



深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなつて体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効能があります。

飲み物を飲む

温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキッとします。

うまく休む方法を取り入れて頭と体をリセットしましょう

朝型にチャレンジ

本番に強い自分になろう

睡眠時間を削って徹夜で勉強していませんか？夜型生活にはデメリットがたくさんあります。

！免疫力ダウン



睡眠不足は免疫力を下げ、体調を崩すリスクを高めます。

！定着力ダウン



記憶は寝ている間に整理されますが。睡眠時間が短いと、折角勉強しても忘れてしまうかも。

！集中力ダウン



夜更かしした翌日は、ぼーっとしたり、居眠りしたりしやすくなります。

試験本番に強いのは
「朝型生活」

試験は基本的に昼間に行われます。朝型生活を習慣化すれば、試験の時間帯に脳が活発に働く状態にできます。

本番で力を出し切るためにも、早寝早起きを心がけ、朝型の生活リズムに整えていきましょう。

