



あっという間に1月が終わり、2月がスタートしました。3年生は進路決定を終え、受験勉強まっただ中ですね。1・2年生の皆さんも、学年末テストに向けて頑張っていることでしょうか。実力を発揮するためにも、食事・睡眠などの生活リズムを整え、体調管理には気をつけましょう！



受験生の皆さん…体調管理はできていますか？

高校入試まで、あと1ヵ月！当日を最高の状態で迎え、これまでの努力を最大限に発揮するためには「体調管理」が大切です。本番まで生活リズムを整え、感染症対策に取り組んでいきましょう。



必勝法 その1

朝ご飯をしっかりと食べよう！

朝ご飯は、脳にエネルギーが補給され、脳の活性化や集中力が高める効果があります。当日の朝は、しっかりと朝ご飯を食べましょう！



必勝法 その2

感染症を予防しよう！

新型コロナウイルスや風邪・インフルエンザにかからないよう、「検温・手洗い・うがい・マスク着用」など、感染症対策をしっかりとしましょう！



必勝法 その3

早寝・早起きをしよう！

本番2週間前には夜型から朝型のリズムに切り替えましょう。脳が活発に動き出すのは、起床3時間後！脳が目覚めるように早起きの習慣をつけましょう。



必勝法 その4

リラックスタイムを作ろう！

勉強の間に、のんびりする時間を少し取り入れることで、メリハリをつけると脳の疲れをとり、効率よく勉強することができます。また、ストレス解消にもなりますよ♪



Q1 本番前に風邪をひかない方法ってありますか？



風邪やインフルエンザ・コロナの1番の予防法は、“**生活リズムを整えること**”です。夜遅くまで勉強して睡眠不足になったり、朝ご飯を食べないで登校したり…など、生活リズムが乱れてしまうと免疫力が下がり、感染症にかかりやすくなってしまいます。



“**睡眠時間を確保する**”、“**3食しっかり食べる**”といった基本的な生活リズムを整えましょう！

Q2 寝ないで勉強したいので、コーヒーやエナジードリンクを飲んでもいいですか？



コーヒーや紅茶、エナジードリンクなどのカフェイン入り飲料を眠気覚ましに飲む人がいますが、**体が成長途中の中学生にはあまりオススメしません。**

カフェインを摂りすぎると、不眠、めまい、心拍数の増加、震え、吐き気や嘔吐、下痢などの体調不良を起こすことがあります。睡眠時間を削って勉強しても集中力や免疫力も低下してしまうので、無理せず睡眠をとってください。



からだを温めて、寒さを乗り切ろう！

平熱が35℃台といった「低体温」の人が増えています。「低体温」ではない人も、寒い冬は体温が低くなりがちです。体が冷えると風邪などの体調不良になってしまうので、温かくして過ごしましょう。

からだを温めるといい事いっぱい♪

脳の働きがよくなり
集中力アップ

風邪をひきにくい
じょうぶな体になる

免疫力が5~6倍に
パワーアップ



血流がよくなる

代謝が上がって
美肌&ダイエット効果🍷

頭痛や腹痛など
体調不良が和らぐ

『低体温』と『冷え症』の違いってなんだろう？

● 『低体温』とは・・・



平熱が35℃台で、脳や内臓など体内温度が下がっている状態です。筋肉が固まったり、血圧低下、脈拍・呼吸の減少といった症状が現れます。自覚症状がないまま進行することもあります。

● 『冷え性』とは・・・

『冷え症』は、人が寒さを感じない程度の温度環境で、手足や下半身などが冷えてつらいと感じることです。体温や体の中心の温度は、正常な人が多いです。



● 「低体温」だと、どうなるの??

頭痛やだるさなど、「何か調子悪いな・・・。」といった体の不調の原因になってしまいます。低体温だと、免疫力が落ちて、病気や感染症にかかりやすく、治りにくくなることも・・・。



● 体を温めるためにできること



温かい物や食材をとる



筋トレやストレッチをする



湯船につかる



肌着や靴下などで
防寒対策

豆まきで、コロナ退治?!



節分は、奈良時代に疫病（感染症）を起こす鬼を追い払う「追儺（ついな）」という行事が発祥だといわれています。当時、全国で天然痘（てんねんとう）という感染症が大流行していました。そこで、一年を健康・安全に過ごすことができるよう、病気や災害を“鬼”に見立て、それを追い払うために豆まきが始まりました。

1日も早くコロナが終息するよう、祈願しながら豆まきするのもいいですね😊