ほけんだより 1月

那覇市立小禄中学校
令和３年　１月６日
発行：保健室（金城）

あけましておめでとうございます。新しい１年のスタートに「今年は〇〇〇を頑張る！」と目標を立てた人も多いのでは？皆さんの挑戦を応援しています。元気で充実した年となりますように！

お正月気分から ぬけだす

5つのステップ

ステップ5 目標を立てよう

「頑張ろう！」「できる！」と思える目標を立てましょう。

２０２１
良い年に！

ステップ4 積極的に体を動かそう

体を動かすと気分もリフレッシュ♪
血行が良くなり、ほどよく疲れてよく眠れます。

ステップ3 朝ごはんをしっかり食べよう

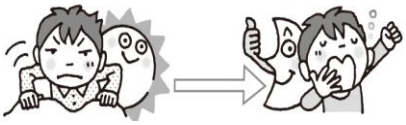
普段朝ご飯を食べない人は、食べやすいものから少しずつトライしてみよう！

ステップ2 太陽の光を浴びよう

朝日を浴び、交感神経のスイッチが上手に入ると、脳や自律神経、筋肉が自然に覚醒し、スムーズな１日がスタートします。

ステップ1 睡眠を十分とろう

睡眠には記憶を定着させる働きがあり、学習効果が高まります。
早起きを心がけ、生活リズムを整えていきましょう。



からだを温め、スイッチON

平熱が35度台といった「低体温」の人が増えています。そうではない人も、寒い冬は体温が低くなりがち。

●低体温だと…頭痛やダルさなど、「なんか調子悪いな…」の原因に。免疫力が落ちて、病気にかかりやすく、治りにくくなることも。また、血行が悪くなって脳に栄養が十分届かず、勉強にも影響が…。

●体温を上げるために

・ショウガ入りのスープなど、からだを温めるものを（特に朝ごはん！）

・ストレッチ
（血行が良くなります）

・うす着は厳禁！（おしゃれよりも温かさ重視で）

○●○　お知らせ　○●○

1月から冬服完全実施となりました。
小禄中学校では、女子生徒の寒さ対策として、タイツ・ハイソックスの着用を許可しています。
寒い日は、足下から温めよう！

寒い日は
タイツ
ハイソックス
着用ＯＫです！！
★色は黒か紺で無地のもの

裏面もあります

チーム小禄で感染症対策実施中！

その“しんどい”もしかして空気のせい？

どうしてかな？

1 二酸化炭素がたまるから

みんなの吐く息で二酸化炭素の量がどんどんアップ。体の不調につながります

2 ウイルスがたまるから

空気中をただよう細菌やウイルスが体に入り込むリスクが高まります

3 ホコリやダニ・カビが増えるから

アレルギーの原因になります。知らない間に吸い込んでしまっているかも…

みんなで協力して空気を入れ替えよう

- 対角線上にある窓やドアを**2個所以上**あけて**空気の通り道**をつくる
- 休み時間ごとに**こまめに**換気する

ウィルスはこんなところに…

ドアノブ　電気のスイッチ　階段の手すり
スマホの画面　パソコンのキーボード　など

だから手洗い！

手についたウイルスが体内に入ってしまわないよう、ごはんの前や外から帰ったときは手洗いを。

協力してくれてありがとう！

- 体調管理
- 検温チェック
- こまめな換気
- 手洗い・消毒
- 水とう持参
- マスク着用