

ほけんだより 1月

中部中保健室

明けましておめでとうございます。充実した冬休みを送ることができたでしょうか？まだまだゆっくりしたいかもしれませんが、気持ちも生活習慣もしっかり切り替えていきましょう。もし冬休み中の部活などで、病院に行くような怪我をした人がいたら教えてくださいね。

今年の健康目標は？

保健だより12月号では2024年の振り返りをしました。今度は、今年一年を健康に過ごせるように、2025年の目標を立てましょう。それには、まず自分自身の生活を見直すことが大切です。今、何ができていて、何ができていないかな？それをチェックすることから、健康生活への第一歩を始めましょう！

- 早寝早起きをする
- 運動習慣をつける
- 栄養バランスのよい食事をとる
(朝食もしっかり食べる、おやつを食べ過ぎない)
- つかれたときは、早めに休む
- 寝る直前まで、スマートフォンやパソコンを見ない



お正月モード▶▶▶学校モード



3年生は受験まで残りわずかですね。1・2年生も進級に向けての準備期間になります。

受験勉強を頑張るために 脳を元気にしよう

ここぞ！という時に実力発揮するためにはきちんとした生活習慣で普段から心身の調子を整えておくことが大切です。健康的な生活を送りながら、強い体と心をつくりましょう！



空気の入れ換え
(新鮮な酸素を送る)



よくかんでバランスよく
(栄養と刺激)



十分な睡眠
(脳も休ませる)



ストレス発散
(ストレスをためない)

よい睡眠、とれていますか？

次の3つの観点から、あなたの睡眠を見直してみましょう！

量



翌日、眠気を感じる場合は、睡眠時間が足りていません。個人差はありますが、中高生では8~10時間の確保が推奨されています。

質



寝る直前までスマホを見るのは睡眠の質を下げる原因になります。睡眠時間が不足することにもつながるのでやめましょう。

リズム



睡眠と覚醒のリズムは体内時計によって調整されています。朝起きたら日光を浴びる、朝食をきちんと食べるなどして体内時計を整えましょう。

