



2025年(令和7年) 1月  
 尼崎市立大庄中学校 保健室

明けましておめでとうございます。2025年、そして3学期がスタートしました。みなさんは、どんな冬休みを過ごしましたか。気温が低く、空気が乾燥するこの時期は、ウイルスが活動しやすい時期のため、様々な感染症が流行しやすくなります。少しずつ生活リズムを戻し、免疫力を高めるとともに、手洗いうがいや換気等の感染予防をしっかりと行いましょう。今年も健康で楽しい1年にしましょうね。

新学期がはじまりました。

スイッチ! 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ/①

早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ/②

朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ/③

運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

3年生のみなさんはいよいよ受験シーズン到来!

受験当日、自分の力がしっかりと発揮できるように、今まで以上に自分の体を大切にしましょう。

受験勉強の効率をよくする 5つのコツ

① 記憶を整理して保存するのは脳の「海馬」。記憶の固定までに約1カ月かかるので、この間に繰り返し復習しましょう。



② 声に出して読むと、脳の活動部分が多くなります。このため音読すると記憶に残りやすいと言われます。

③ 友だちに説明すると、自分がちゃんと理解できているかのチェックができます。

④ 脳が記憶の整理をするのは、眠っている時間。眠いのを我慢して勉強するより、きちんと睡眠をとるほうが、効率よく記憶できます。

⑤ 脳は、興味のあることから優先的に記憶します。イヤイヤ勉強するより、気持ちを切り替えて楽しくできると、記憶によく残るそうです。

体の調子を整えることも忘れずに!



食べ過ぎや運動不足になりがちなこの季節。寒さに負けない体をつくるために「食事」「運動」「服装」の3つのポイントを押さえて、病気を防ぎましょう。

## ① 食生活を整えよう

3食しっかり摂りましょう。特に朝ごはんは体温を上昇させ、1日を活動的に過ごすために必要な脳のエネルギーを補います。また、胃腸を刺激して排便を促します。ゆとりを持って起床し、ゆっくり朝ごはんを食べられる規則正しい生活を送れるようにしましょう。

## ② 体を動かして温まろう。

運動は汗をかくだけでなく、たくさんの体への効果があります。



## ③ 温度に合わせて服装を調整しよう。

外は寒く、お店の中など室内は暖かい。また、朝は寒いがお昼は暖かいなど1日の中でも寒暖差があります。脱ぎ着しやすい衣服で調整しましょう。下着は、夏は汗を吸収し涼しさを感じやすく、冬は空気を溜めるため、暖かく感じます。下着を着用することでも温度調整はできますね。寒い日は、「3つのくび」を温めることも効果的です。

### 下着、着てる？



〈引き続き、感染症対策に努めよう！〉

○毎日の健康観察 ○手洗いの励行・消毒 ○咳エチケットの徹底

### 手洗いの、5つのタイミング



1月の保健行事  
1月29日(水) 13:40~14:30  
2年生 性教育講演会(性被害)  
保護者の皆様も是非ご参加ください。