

# 保健だより 1月



沼津第二中学校  
保健室（杉山）  
令和7年1月8日

2025年になりました。今年もよろしくお祈りします。

今年はどうな1年になるでしょうか。心も体も元気に毎日を過ごせるように、自分の健康を守っていきましょう。



## ～ 手を清潔に保とう ～

冬になり、冷たい水で洗い流すのが辛いと思う人も多いと思います。ただ、手洗いをしないと、接触感染（病原体が付着した場所を触り、手を介して口や鼻などから感染する）のリスクが高まります。手荒れを予防しつつ、手洗いの方法を見直して感染症対策をしましょう。

### 《 正しい手洗い方法 》



### 《 手荒れ(しもやけやあがざれ)予防 》



#### ★スキンケア

カサカサは手荒れの始まりのサインです。ハンドクリームなどをこまめに塗って、乾燥を防ぎましょう。



#### ★ハンカチ★

手洗い後に、水滴を自然乾燥させると、肌の水分も一緒に奪われ、手荒れの元になります。手洗い後は、清潔なハンカチやタオルでやさしくふきとるようにしましょう。

#### ★保温★

冷えは、血の流れが悪くなり、しもやけの原因になります。手袋やカイロなどを使って、冷えを防止しましょう。



# ～ 心と体を整えて、大事な日を迎えよう ～

3年生の皆さんは、入試が目の前まで迫ってきました。1, 2年生も、学力調査や学年末テストなど、気が抜けない日々が続きますね。ベストを尽くすことができるように、ぜひ以下のことを覚えておいてください。



テストや受験が近づくと、緊張したり不安になったりすることが増えていきます。そう感じることは悪いことではなく、「頑張っている証拠」です。ただ、その状態が長く続くと、身体によくありません。適度に息抜きする時間をつくるようにしましょう。

## ★ おすすめリラックス法 ★

### 「深呼吸」

焦ると呼吸が浅くなるので、深呼吸で落ち着かせましょう。ポイントはしっかり吐くこと。3秒かけてゆっくり息を吐き、3秒かけて息を吸いましょう。

### 「今の気持ちを紙に書き出す」

モヤモヤしたら、その気持ちを素直に書き出してみるという手があります。頭の中が整理され、新しいアイデアが浮かんでくることもあります。

### 「笑う」

笑うことでリフレッシュすることができ、さらに免疫力も高めてくれる効果があります。面白い動画を見たり、だれかと笑い話をしたりすると良い気分転換になります。



健康は一日にしてならず。生活習慣を整えておくことは、大事な日の当日だけでなく、将来のためにも重要です。また、自分の体の異常や体質を知った上で備えておくと、いざという時に動揺せず対応することができます。

## からだ



### 「睡眠」

睡眠には、記憶を整理してくれる役割があります。学習に加えて、十分な睡眠をとることで、学習能力のアップを図ることができます。(徹夜は×)

また、睡眠によって、不安やイライラが軽減したり、免疫力が高まったりと、良いことばかりです。

### 「治療と備え」

定期健康診断の結果から、医療機関での治療や検査が必要とされた人は、ぜひ早めに受診するようにしましょう。

また、月経痛や片頭痛がある、下痢しやすいなど自分の体質に合わせて対処する方法を考えておきましょう。症状が頻繁にある場合は、一度通院するようにしましょう。