

ほけんだより



学校のHPにカラー版が載っています。



美里町立美里中学校
保健室
令和7年1月9日 発行

3学期が始まりました。冬休み中は、やりたいことにチャレンジしてみたり、会いたい人に会えたりしましたか？少しずつ生活リズムも戻していきましょう。

一年の計は元旦にあり！さっそく、今年1年を健康に過ごせるように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ですか？それを振り返り、健康生活への第一歩を始めましょう。



☆新学期を乗り切るために大切にしてほしいこと☆

早寝・早起き
十分な睡眠をとること



1日3食
しっかり食べること



自分の時間を
大切にすること



ぬるめのお風呂に
ゆっくりつかること



軽く体を
動かすこと



3年生はいよいよ受験が近づいてきました。

試験前日は緊張でなかなか眠れないこともあります。いつもより少し早めに布団に入るように心がけてみましょう。

試験当日は朝食をしっかり食べて時間に余裕をもって試験会場に向かうと気持ちにゆとりができると思います。焦らなくていいように早め早めの行動をしましょう。

本番、一人一人が自分の力を最大限に発揮できることを願っています。

手洗い・消毒
だけじゃない!

感染予防に役立つ

あんなこと

こんなこと

換気

2カ所開けて、
空気を流そう



鼻呼吸

鼻呼吸できないときは
マスクをしようね。



保湿

水分補給・保湿クリーム…
うるおいある生活を。



歯みがき

お口の中のケアで
感染リスクが10分の1!?



鳥肌の 正体

寒さや恐怖などを感じたとき、鳥の毛をむしったあのような細かいポツポツが肌の表面に出たことはありませんか？ それが鳥肌です。

鳥肌は、交感神経の興奮や緊張によって起こります。寒さや恐怖などのストレスがかかると、立毛筋という細かな筋肉が縮み、毛が立ち上がります。そのとき、毛穴のまわりの皮膚も立ち上がるのです。

鳥肌は自然な体の反応なので、病気ではありませんが、寒いときは衣服で温度調節をしましょう。