

# ほけんだより



令和8年1月  
船橋中学校  
保健室

2026年、新しい年が始まりました。みなさんは、新しいスタートの1年に何か新しい目標は立てましたか?どんな目標の達成にも、努力の積み重ねと、元気な体と心が大切です。目標に向けて、一步一步前に進み、すばらしい1年になるといいですね。

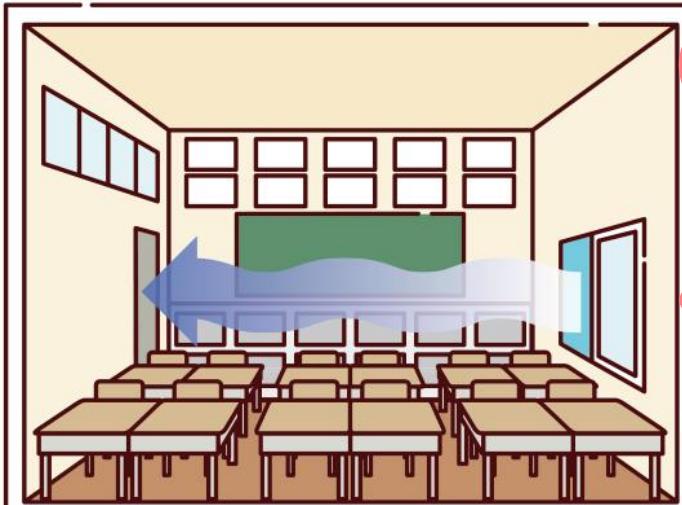
- [1月の保健目標]
  - ☆かぜ・インフルエンザを予防しよう
  - ☆空気の入れ替えをしよう

## かぜ・インフルエンザを予防しよう!!



手洗いやマスクなどの予防策とともに、生活すべての基本となる「十分な睡眠・適度な運動・栄養バランスのとれた食事」で、体の免疫や抵抗力の維持に努め、心身ともに健康な状態をキープしましょう。

## 空気の入れ替えをしよう!!



換気をしないと…  
⇒室内にウイルスや細菌がとどまり、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

### 換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように、2か所以上の窓を開けましょう。また、部屋の対角線の窓を開けると、空気の通り道ができる効果的です。

## 「インフルエンザ」いつから登校できるの?



0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
発症(発熱)	解熱1日目	2日目				登校OK		
	発熱1日目	2日目				登校OK		
		発熱1日目	2日目			登校OK		
			発熱1日目	2日目		登校OK		
				発熱1日目	2日目	登校OK		
					発熱1日目	2日目	登校OK	



## 勉強の効率アップのコツを知ろう!!



### 適度に休憩する

集中力は長い時間は持ちません。適度に休憩した方が集中できます。



### しっかり寝る

勉強した内容は寝ている間に脳に定着するので、しっかり寝ましょう。睡眠不足は集中力の低下や体調を崩す原因になります。



### 部屋の換気をする

閉め切った部屋だと、部屋の酸素の量がだんだん少くなり、脳に送られる酸素量も減って集中力が低下します。1時間に一度くらいは窓を開けましょう。



### 深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。

### ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって体がすっきりします。

### 好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効能があります。

### 飲み物を飲む

温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキッとしたします。

うまく休む方法を取り入れて頭と体をリセットしましょう