



# ほけんだより1月

令和4年1月  
国立市立  
国立第一中学校  
保健室



## \* 寒さに負けない体をつくろう \*

3学期が始まりました。落ち着きを見せていた新型コロナウイルス感染症は、年明けとともに感染者数が増加しています。これまでやってきた感染症対策を再確認して、体調が悪いと感じた時には自宅で休むようにしましょう。

さて、2022年は寅年です。みなさんはどんな目標を立てましたか？

私は今年も、(生徒も大人も)来ると安心して、笑顔(がおー！)で教室に戻れるような保健室にしたいと思っています。(トラにかけたダジャレです…。笑)

寒さはまだしばらく続きます。換気をしながらの授業はやっぱり寒いですよ。冬物のインナーを活用したり、温かいお茶を水筒に入れて水分補給したりしてなんとかがんばりましょう！今年もよろしくお願ひいたします。

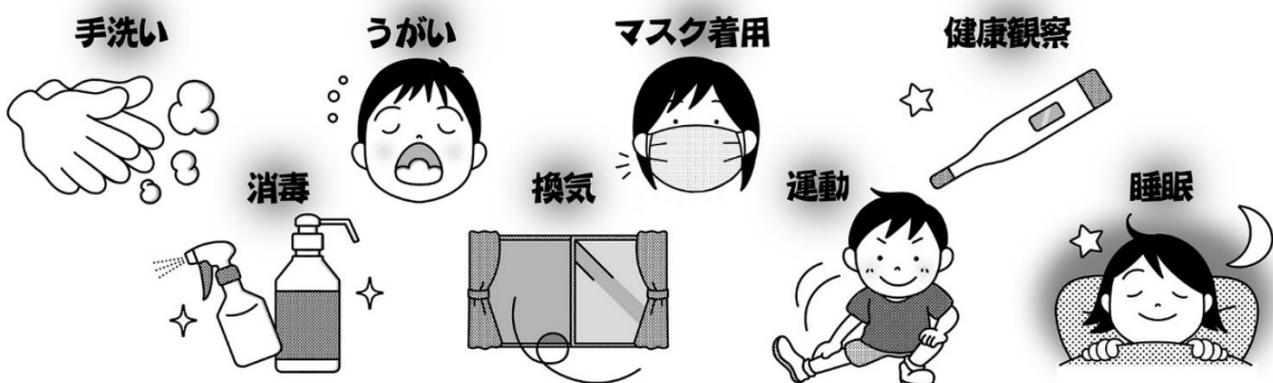
## コロナ？ インフル？ ただのカゼ？



### 特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

## コロナもインフルもカゼも… 予防方法は同じです



## Q.試験前にかぜなどをひかないための予防法はありますか？

A. 試験勉強をおそくまでしていると、寝不足になったり、生活リズムが乱れたりしてしまいます。かぜの予防には、十分な睡眠をとって、生活リズムを整えることが大切です。

生活リズムを乱さないように勉強の時間を見直して、睡眠時間をしっかりとるようにしましょう。

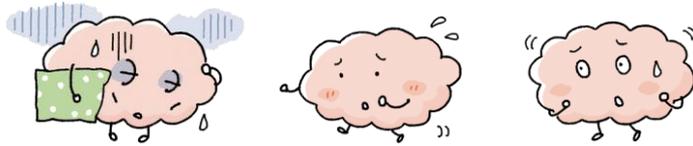


### 睡眠の役割

眠りには、心身を休めるほかに大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりする重要な働きがあります。他にも、記憶の整理や学んだ知識を定着させるそうです。体や心のためにより睡眠をとるようにしましょう。

## Q.朝起きた時は、脳がエネルギー不足って本当？

A. 脳の重さは、体重の約2%しかありませんが、エネルギー消費量は体全体の約20%と言われていて、多くのエネルギーが必要です。脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時はエネルギー不足に陥っています。脳のためにも朝食をとりましょう！



## 7つのまちがいをさがそう！

2つの絵を見比べてまちがいをみつけよう。答えは保健室前に掲示します。

