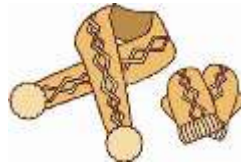


# 冬の健康管理 について

— じょうずに 寒さ対策! —



R4. 12. 16 (金)  
荒川区立第三中学校  
ほけんだより (No.10)

最近、体育の持久走後にバテてしまい、保健室で休養しなければいけない人が目立ちます。朝ごはんを食べていない、水分をとっていない、睡眠リズムがくずれている、自分の走るペースがつかめずに無理をしてしまうこともあるようです。「運動」は心と身体にとっても良い効果があるはずなのに

結局、次の授業に参加できなくなって自分にとってマイナス効果…特に体育がある日は、自分の健康管理への意識を高めてください。

(※十分な睡眠、朝ごはん、ストレッチ体操、水筒持参で走る前にも水分補給!)



今、まさに冬、本番です！二酸化炭素(CO2)対策や感染症予防対策のため、特に集団生活では換気が重要です。また、外気温が低すぎるとエアコンが効かない場合もあります。

さらに、暑さ・寒さの感じ方には個人差があるので、次の6つを参考にしながら一人一人が上手に自分の寒さ対策を考えて、実行してください。

□①下着で調整する(保温効果の高い下着を1枚増やす、女子は必ず重ね着ショーツを！)

□②タイツをはいたり、携帯用カイロを使う(カイロを落とさない、低温やけど防止のためにシャツの上からつけるよう注意する！使用済みカイロは持ち帰る。)

□③ひざ掛けの使用可！(記名して、毎日持ち帰ります。教室やロッカーに放置しない。)

□④登下校時はマフラー、手袋を忘れずに！

□⑤必ず、朝ごはんを食べて登校する。バランスよく栄養をとることで熱量が上がって、脳のはたらきもよくなります。(温かいごはんのみそ汁がおすすめ！)

□⑥加湿も忘れずに！ウイルスは空気が乾燥していると活発になります。

冬でもこまめに水分補給することと、室内の加湿を心がけてください。



## 1 睡眠リズムの確立

- 受験当日を想定し、毎日同じ起床時刻(例年、6時起床の受験生が多い)
- 朝の光を浴びて、からだを目覚めさせる

## 2 栄養バランスの良い食事

- 1日3食、よく噛んで味わう(作る方や食物のいのちに感謝しながら食べよう)

## 3 ストレッチや柔軟体操、軽運動を実行

- 勉強の合間に忘れずに行う
- 血流をよくして集中力アップ！



(朝ごはん、腸活&脳活！)

受験生、必見！

7 ルール

## 4 免疫力アップ

- 「質の高い睡眠」& 「笑顔」で自律神経を整える
- 「腸活」& 「PEP TALK」& 「あいうべ体操」

## 5 たまには湯船につかってリラックス

- 入浴は、睡眠の質を高める

## 6 最後まで油断せずに「感染症対策」

- 健康チェック、検温、手洗い、マスク、換気！

## 7 勉強のし過ぎは「NG！」

- 脳をうまく活用しよう。疲れる前に休む！

