



No.11
令和8年1月19日
奥尻中学校保健室

2026年も皆さんの笑顔があふれる素敵な1年となりますように◎

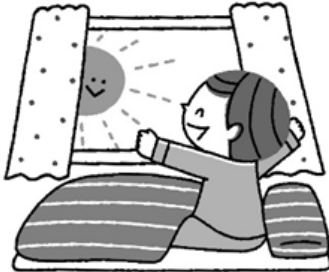
冬休みが終わり、今日から3学期が始まります。冬休み中は勉強を頑張ったり、楽しい思い出を作ったり、ゆっくり体を休めることはできましたか？お休み期間はどうしても生活リズムが乱れがちです。学校が始まったので、少しずつ整えるようにしていきましょう！

さて、「一月往ぬる二月逃げる三月去る」という言葉があるように、この3カ月はあっという間に過ぎていきます。3年生は受験があり、1・2年生も次の学年に向けての準備等で忙しい時期になります。感染症対策はもちろん、心の健康も守れるように、全員で元気に乗り越えていきましょう。保健室からもみなさんの心身の健康をサポートしていきたいと思えます。辛い時は我慢せずに教えてください◎今年もよろしくお祈りします。



生活リズムを整えよう！～まずは早起きと朝ごはん～

体内時計をリセット！



私たちの体には「体内時計」というものがあり、その働きによって朝になると自然に目が覚め、夜は眠くなるといったリズムが繰り返されています。ところが、夜更かしをしたり、朝ごはんを抜いたりする等の不規則な生活を続けていると、その体内時計が乱れて、夜になっても眠くならず、ついつい夜更かしをしてしまうといった悪循環になってしまいます。

睡眠をしっかりとるためにもこのような悪循環から抜け出すことが大切です。まずは、「朝、早く起きる」ことから始めてみましょう！早起きをして朝の光（室内の蛍光灯の光でもOK）を浴び、朝ごはんを食べることで、乱れた体内時計も整えることができますよ。

〈学校モードに切り替える方法〉



毎日同じ時間に起きる



日光を浴びる



朝ごはんを食べる



適度な運動をする



早く寝る

1月の相談日のお知らせ

【おしゃべり大作戦日程】

22日(木) 29日(木) 昼休みに3年生から実施しています！

※おしゃべり大作戦以外で小柳さんとお話したい時はその都度日程調整します◎
希望する人は利用カードを回収BOXに投函するか、洞口まで教えてください。





勉強の効率アップのコツ

テストや試験に向けて勉強を頑張る人も多いと思います。勉強したことを、自分自身の力にしていくなために心身の健康はとても大切です。体調不良や不安・焦りの気持ちに負けないように、こんなことに注意して過ごしてみてください◎
3年生のみなさん、もうひと踏ん張りです!!

しっかり寝て記憶の整理

勉強した内容は、寝ている間に整理されて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・メンタルを崩す原因にもなります。



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。



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なくなり、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1度くらいは窓を開けましょう。



体調が悪い時は休む

体調が悪い時は無理をしても悪化するだけです。集中できない時はひと息ついて体を休めることも大切です。



頑張りが続けていると疲れが溜まり、体も心も不安定になりがちです。心身の健康のために、リラックスする時間を作り、息抜きすることを意識しましょう。

マスクって本当に予防できる？

感染症予防の定番アイテムのマスク。冬になると、マスクをつけている人が増えてきます。でも実は、感染症の原因である「ウイルス」は、マスクの網目を通り抜けてしまうくらいのお小ささです。では、どうしてマスクで予防ができるのでしょうか？

マスクの働き①乾燥を防ぐ

マスクを正しくつけると、自分が吐く息の湿度で、喉や鼻が乾燥しにくくなります。ウイルスは乾いたところで活発になるため、湿気を保つことで活動を抑え、感染しにくくすることができます。

<正しいつけ方>



マスクの働き②ウイルスの飛び散りを防ぐ

感染症にかかった人が咳やくしゃみをする時、鼻水やつばと一緒にウイルスも体の外に飛び出します。マスクで鼻水やつばを止めることで、ウイルスの飛び散りも防ぐことができます。

<間違ったつけ方>

