



保健室だより

令和7年1月10日 第9号

2025 年が始まりました。今年は巳年です。干支のへびは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すといわれているそうです。なんだか大げさに聞こえますが、私たちも毎日「復活と再生」をしています。それは「睡眠」です。成長ホルモンが寝ている間に脳や体を元気にして（再生）、次の日にまたたくさん活動できる（復活）ようにしてくれます。受験生の皆さんも追い込みの時期です。受験当日の生活リズムに近づけるよう、睡眠時間を大切にしていきましょう。



松之山いきいき週間が始まります！

1月20日（月）～26日（日）は松之山いきいき週間です。冬休みに生活リズムが乱れた人も多いのではないのでしょうか。今年度最後のいきいき週間です。張り切って取り組みましょう！

朝ごはんをしっかり食べよう

中学生を対象とした調査では、朝食を毎日食べている人は、全く食べていない人より正答率が10%以上高いという結果もあります。ごはんやパンなどの炭水化物は脳の栄養となる糖に変身します。バランスよくしっかり食べることが大切です。



早寝・早起きをしよう！

決まった時間に起きましょう。いきいき週間では授業が始まる2時間前を目安に、起床時刻を6:30に設定しています。朝日を浴びることで体内時計をリセットできます。また、朝早起きすると、自然と夜眠くなって早寝にもつながります。

体を動かそう！

寒い時こそ運動をして体の中からぽかぽかにしましょう。体を動かすことで頭もスッキリします。それに、程よく疲れることで、夜もぐっすり眠れます。



メディアコントロール

メディア時間が長い子ほど「いらいらする」「やる気がおきない」傾向にあるそうです。メディアは家族や友達と楽しく過ごすツールですが、流されないことが大切です。だらだら使いにならないようなルールが必要です。お家の人とメディア利用についてのルールを見直してみましょう。

感染症の予防に努めよう！

インフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症が流行期に入っています。十日町市でもインフルエンザ注意報が出ています。手洗いうがい、換気、マスク、そして免疫力を高めて元気にすごしましょう。

～マスクの常備をお願いします～

学園でのインフルエンザ等の感染症拡大防止のため、子どもたちにマスクを常備させておきたいと考えています。つきましては、使い捨てのマスク2～3枚をお子さんに持たせていただき、学園でいつでも使えるようにしてください。ご協力をお願いします。

マスクをつける時は・・・！？



▲間違ったつけ方



あごマスク



鼻が出ている



すき間ができています

○正しいつけ方



上下・裏表の確認



外すときはひもを持つ



一度使ったら捨てる

<心の声に耳をすまして>

やる気が出ない、集中できない、食欲がない、体がだるい…どれも心の不調のサインかもしれません。長期休み明けにはこのような不調を感じる人が多いそうです。

本当につらくなる前に、ゆっくり寝たり、気分転換したり、たくさん笑ったりして、たまったストレスを解消しましょう。自分の気持ちをノートに書き出してみたり、信頼できる友人や大人に相談したりするのも良いですね。もちろん保健室でも話を聞きます。