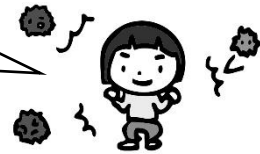


年の初めには、あちこちから「あけましておめでとうございます」というあいさつが聞こえてきます。「おめでとう」という言葉には、“よい芽が育ちますように”という願いがこめられています。みなさんの中にも、希望の芽ややさしい心の芽、健康の芽が、たくさん育ちますように。



今月の保健目標：免疫力アップにつとめよう

規則正しい生活習慣で免疫力アップ!



「免疫」は、細菌やウイルスなどから、身体を守るしくみのことです。免疫は、みなさんの生活の仕方に影響を受けます。睡眠不足で疲れがとれていないと、免疫はきちんと働くことができません。また、好きなものばかり食べて栄養バランスが
かたよったり、運動不足だったりしても働きが弱まります。ストレスもよくありません。冬休み中にちょっと生活リズムが乱れがちだった人もいるかもしれませんが、規則正しい生活で免疫の働きを高めて元気に乗り切りましょう。

体調不良!?

特効薬は「休養」です!

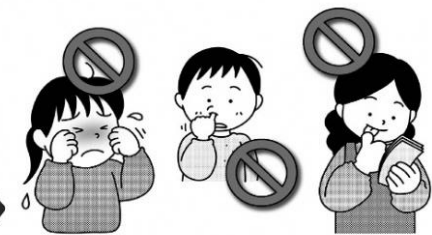


油断大敵! うっかりしないで感染症予防!



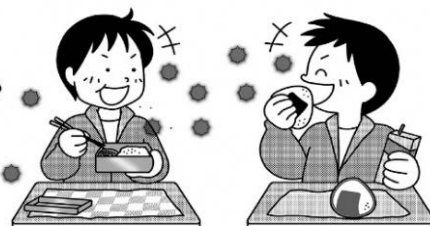
生活のあらゆるところにウイルスが...

つい触ってしまう目・鼻・口...



たくさんあります! うっかり場面...

向かい合っていないなくても近距離は危険!



湯冷め



うたた寝



☆ 受験勉強をがんばっているみなさんへ ☆



あなたはどっち?

睡眠時間を削って
勉強する派

適度に寝る派

VS

*翌日、眠くて集中力、思考力がない

*たくさん覚えたはずなのに
なぜか忘れがち

*ストレスが蓄積して、やる気が失せてきた

*免疫力が下がってかぜなどをひきやすい
結局寝込んでしまう



*集中力も思考力も持続して
サクサクはかどる

*眠っている間に記憶が定着
長期に覚えていられる

*1日ごとにストレスを解消するのでやる
気が続く

*免疫力が高いのでかぜなどひかず、コン
スタントに勉強できる

寝つきをよくして上手に睡眠をとろう!



軽いストレッチを
しましょう



寝つきが悪くなるのでやめよう!

寝なくては行けない
とプレッシャーを
かけないで

横になって目を
つぶっているだけ
でも体力はある
程度回復します

テレビ、パソコン
スマホは寝る1時間
前まで

目を刺激すると
眠りを妨げる成分が
分泌されます。
暗い部屋では特に×

寝る前に
食べ過ぎ
ない

