

# 1月 保健だより

総和南学校 保健室 2024. 1. 10

## 今月の保健目標

かぜやインフルエンザを予防しよう  
教室の換気をしよう



新しい年の始まりです。気持ちを新たに、一日一日を積み重ねて楽しい一年にしましょう。そして、日々の土台となる心と体が健やかであるよう、健康づくりをしていきましょう。



**「冬休みモード」から切りかえよう！**  
乱れてしまった生活リズムのままでは、体や心の調子もくずれやすくなります。生活を見直しましょう。

### 早く寝る



### 朝ご飯を食べる



### 体を動かす



## ●●●● じょうぶな体で冬を元気にすごそう♪ ●●●● かぜの予防にかかせない栄養素

かぜをひかないじょうぶな体でいるには、バランスのよい食事をとることが必要です。特に、下の3つの栄養素が多く含まれてる野菜や食品をすすんで食べましょう。

ビタミンA	ビタミンC
<p>粘膜を強化して、ウイルスの侵入を防ぎます。</p> <p>緑黄色野菜 鶏肉(むね肉) たまご</p>	<p>ウイルスに対する抵抗力を高め、かぜを治そうとする力を助ける働きもあります。</p> <p>みかん いちご キウイ</p>
たんぱく質	
<p>健康な体をつくるための重要な栄養素であり、鼻やのどの粘膜をつくるもとになります。</p> <p>とうふ なつとう さかな(鮭) お肉(鶏むね肉 豚ロース)</p>	

### 受験生のみなさん

もうひとふんばり!

あせり、緊張、ストレスに負けないで!!

**睡眠時間は** ☆  
しっかりと確保して! ☆

睡眠不足は  
集中力・記憶力の敵!

受験のことを考えると、なかなか眠れませんが、部屋を暗くして横になる時間を確保しましょう。

🌙 夜型から→朝型へ 🌞

遅くとも本番2週間前には、当日のスケジュールに合わせた生活に切りかえましょう。

脳が活発に働き出すのは起床後3時間くらい...試験が9時からだとすると...?

6:30! 🌟

☹️ 不調のときは あせらず休養を ☺️

体調の悪い時は無理をしても悪化するだけだし、集中できない時はホッとひと息も大切です...

