



保健だより

1月号

vol.9

2026年が始まりました。1月は、インフルエンザをはじめとする感染症が最も流行する時期です。今一度、「**手洗い・換気・体調管理**」の基本を徹底してください。自分のため、そして周りの友人のためにも、感染を広げない行動が求められます。今年も皆で、健康に学校生活を送りましょう。

免疫を下げる要因4つ

1 睡眠不足

睡眠中は日中の活動で痛んだ細胞を修復するための成長ホルモンが多く分泌されます。

睡眠不足は免疫細胞の減少につながり、免疫力が低下します。



2 偏った食事



免疫細胞は、タンパク質を中心に様々な物質からできており、バランスよく栄養素をとることが大切です。

4 ストレス

過度なストレスは自律神経のバランスを乱し、免疫力を弱めてしまいます。



3 身体の冷え

身体が冷えると血液の循環が悪くなり、免疫細胞や栄養が身体の隅々まで運ばれにくくなって免疫力が下がります。

入浴の際はシャワーだけで済ませず、湯船に入って身体を芯から温めたり、軽い筋トレで筋肉をつけたりすることで基礎代謝を上げ、冷えから身体を守ることができます。

※体温は36.5℃を目指しましょう！



★生活習慣を整えて、免疫力を高めよう★

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っている人も多いと思います。その時はこんなことに気をつけてください。



しっかり寝る

勉強した内容は寝ている間に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。適度に休憩を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時間に一度くらいは窓を開けましょう。

保健室より

社会に出ると、自己管理能力の高さが問われます。基本的な生活習慣を要とする体調管理は、どの職業に於いても重要です。

高校生のうちから自己管理能力を高める努力をしていきましょう。家族に頼らず、自分から行動することが大切です。

1月からは、ここに載せたことを意識して、体調管理をしていてくださいね。

応援しています ▶

