



冬休み中に生活リズムが崩れてしまった人が多いのではないのでしょうか。3学期は1年のまとめとなる大事な学期です。元気に学校生活を送るために生活リズムを整えましょう。

今年の健康目標は？

一年の計は元旦にあり！ さっそく、今年一年を健康に過ごせるように、目標を立てましょう。

それには、まず自分自身の生活を見直すことが大切です。今、何ができていて、何ができていないかな？ それをチェックすることから、健康生活への第一歩を始めましょう！





- ☐ 早寝早起きをする
- ☐ 運動習慣をつける
- ☐ 栄養バランスのよい食事をとる
(朝食もしっかり食べる、おやつを食べ過ぎない)
- ☐ つかれたときは、早めに休む
- ☐ 寝る直前まで、スマートフォンやパソコンを見ない



男女兼用スラックスについて

今年度より、男女兼用スラックスの導入が開始しました。それにより、女子はスカートだけではなくスラックスも選択できるようになりました。

スラックス着用にはこんなメリットがあります！

○ 動きやすい

スラックスはスカートに比べて足の動きが制限されにくいので、毎日の清掃や学校行事等で安心して活動できます。また、気にすることなく体を動かすことができるため、緊急時に対応しやすくなることも利点です。

○ 寒さを防げる

気温が低いときはスラックスの方が暖かく、体温を維持しやすいです。長時間の座学や登下校時に足元が冷えづらく、体調管理に役立ちます。特に生理痛が辛い人は、体が冷えにくいのでおすすめです。



スラックスとスカートのどちらを着用するかは自由に選べるので、自分の生活スタイルや体調に合わせて選んでみてください！

ノロウイルスに注意！

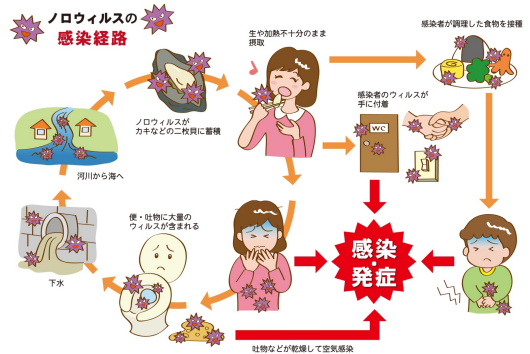
11月から2月にかけて、ノロウイルスによる食中毒が多発します。
ノロウイルスはとても小さな球形をしたウイルスで、非常に感染力が強いウイルスです。

症状

吐き気、嘔吐、腹痛、下痢、発熱（37～38℃）
感染してから24～48時間後にこれらの症状が出て、1日から2日続きます。

予防法

- ・調理をする前に手洗い、うがいを丁寧にやる。
- ・感染者が使用したものはすぐに消毒する。
- ・食品の中心部までしっかりと加熱する。
- ・嘔吐物に直接触れないようにする。



睡眠の効果

睡眠には心身を休養させ、脳や体を成長させる役割があります。良質な睡眠をとることで日中の集中力を高めることができます。

10代には、7～8時間程度の睡眠時間が必要だとされています。日中に十分に力を発揮するために、規則正しい生活を心がけましょう。

睡眠の役割

体の回復と成長

脳の記憶の整理と定着



食欲のコントロール

免疫力の向上

精神の安定

睡眠不足が続くと脳の働きが低下します。イライラしたり集中力が下がったりと学習面の心配もありますが、人の気持ちを推しはかる能力の低下など、人間関係にも悪い影響を与えます。

良質な睡眠につながる1日の過ごし方

- ① 朝目覚めたら朝日を浴びる
- ② 朝食をしっかり食べる
- ③ 運動をする
- ④ 就寝1～2時間前までに入浴する
- ⑤ 就寝1時間前には明かりを調節し、ゆったりとした気持ちで過ごす

