

# ほけんだより 1 月号

真住中学校 保健室 令和8年1月9日

## 2026年も健やかに過ごせますように☆

新しい1年が始まりました。新年もみんなが心身ともに健康で過ごせますように、保健室から応援しています。1月から2月にかけて、まだまだ感染症の流行シーズンは続きます。生活リズムを整えて、冬を乗り切りましょう。

## 生活習慣で 免疫細胞がパワーアップ! ↑↑

### 食事



3食栄養バランスの良い食事が基本です。腸内には免疫細胞が多く集まっているので、腸内環境を整えるのも効果的。

### 睡眠



免疫機能を正常に保つためにも、睡眠は不可欠。生活リズムを整え、質の良い睡眠をとれるようにしましょう。

### 笑う



笑うとナチュラルキラー細胞が活性化するといわれます。友だちと話したり、好きなことをする時間を作りましょう。

また、免疫力を高めるために「体を冷やさない」ことを意識してください。体温と免疫力は密接に関係しています。体温が1°C下がると免疫力が約30%低下するそうです。ウイルスや菌と戦うための免疫細胞(白血球など)が正常に働くためには、36.5°C以上の体温であることが必要です。温かい飲み物を持ち歩いたり、おなかにカイロをはったり、自分でできる工夫をして、温かくして過ごしましょう。



深呼吸をする

ストレッチをする

好きな香りをかぐ

飲み物を飲む

心が落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなつて体がすっきりします。

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効能があります。

温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキッとなります。

うまく休む方法を取り入れて頭と体をリセットしましょう

受験などが近づいてくると、緊張してドキドキしたり、不安になったりするかもしれません。それは、あなたが頑張っている証拠で誰にでも起きる自然な現象なのですが、その状態が長期間続くと心も体もしんどくなってしまいますね。自分なりのリフレッシュ方法を見つけて、頑張ってほしいと思います。応援しています!

集中力が切れたら、気分にあった好きな音楽を聴くのも良いです。何かをしながらではなく、音楽だけに集中して聴くことが良いそうです。



頭がボーっとしてきたら、散歩に出て外の空気を吸うのも良いですね。外に行けないときは、窓を開けて、首や肩を回すだけでも良いです。



モヤモヤしたら、今感じていることを書きます。文字でも絵でも、書きなぐりでも大丈夫です。気持ちが落ち着いたり、新たな選択肢に気づけたりします。

