



岩国市立美和中学校
保健室

3学期が始まって半月が経ちました。冬休みはしっかり休めましたか？
冬休みの影響で、生活リズムが崩れている人はいませんか？今年も元気に過ごせるよう、早寝早起きをして規則正しい生活を心がけましょう。

3年生は受験勉強が大変な時期ですが、息抜きも大切です。夜遅くまで勉強したりするなど、体に負担をかける生活をせず、十分な睡眠やバランスの良い食事をして、適度に休憩をしましょう。
頑張ってください！！

“カツ”を食べずに 試験に勝つ!?

大事な試験を目前に控え、「絶対勝つ!」と気合いを入れてトンカツやカツカレーを食べたくなくなっている人もいるかもしれません。でも、脂っこいものは消化に時間がかかり、血液が胃に集まって脳の働きが悪くなってしまいます。



試験直前や当日は、消化に良く、脳のエネルギー源になる糖質（炭水化物）と、糖質の吸収を助けるビタミンB₁を一緒にとるのがポイントです。



■糖質が含まれるもの：ごはん、パン、うどん など

■ビタミンB₁が含まれるもの：豚肉（揚げない）、魚、卵、納豆 など

☆自分の身は自分で守ろう!

地震のときはサルとダンゴムシ

地震が起こったとき、家の中で家具が倒れてきたり、棚の中身やガラスの破片が散らばったりして、ケガをする危険があります。

地震のときは、まずは自分の身を守ってください。そのために大切な2つの“ポーズ”があります。

サルのポーズ

机の下に頭を入れ、机の足を対角線に持ってひざをつきます。



ダンゴムシのポーズ



周囲に机がなければ、落ちてきそうな物がない場所で、手で頭を覆って体を小さくします。

ポイントは「頭を守る」こと。覚えておいてくださいね。

スイッチ!



生活リズムが乱れている人は、

3つのスイッチで切り替えましょう!

スイッチ! ①

はや お
早起き



き じかん お あさひ
決まった時間に起きて朝日
あ はや お
を浴びましょう。早起きする
よる しぜん ねむ はや ね
と夜も自然と眠くなり、早寝
にもつながります。

スイッチ! ②

あさ
朝ごはん



からだ のう めざ にち
体と脳が目覚め、1日のエネ
げん かし
ルギー源になります。菓子パン
などではなく、栄養バランスの
えいよう
よい しょくじ こころ
良い食事を心がけて。

スイッチ! ③

うん どう
運動



さむ うんどう からだ なか
寒いときこそ運動で体の中
からだ
からポカポカに。体がほどよ
つか よる ねむ
く疲れれば、夜もぐっすり眠
れます。



ふゆ
冬もしっかり
すい ぶん ほ きゅう
水分補給



夏には忘れず水分補給をしていたのに、冬になると忘れがちになってはいませんか？

汗もかかないし、のども渴かないから必要ない、と思う人もいるかもしれませんが、しかし、実はじっとしていても尿や便、皮ふや呼吸から水分がどんどん出ています。

**「水分補給」は
かぜやインフルエンザ・コロナの予防にも!**

◎のどや鼻の粘膜^{ねんまく}をうるおして、ウイルスの感染を防ぎます!

◎侵入したウイルスを、痰^{たん}や鼻水と一緒に外に出す働きを助けます!

引いてしまったあとも...



発熱^{げつり}や下痢^{おうと}があつたら、たくさん水分がうばわれるので、いつも以上に水分補給が大切です。こまめに水分補給をして、のどをうるおしましょう!