



昌平中学・高等学校保健室

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、何ができるていて、何ができるていないかな？ 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



よい睡眠、とれていますか？

次の3つの観点から、あなたの睡眠を見直してみましょう！

量



翌日、眠気を感じる場合は、
睡眠時間が足りていません。
個人差はありますが、
中高生では8～10時間の確保が
推奨されています。
(厚生労働省「健康づくりのための
睡眠ガイド」より)

質



やっている人は多そうですが、
寝る直前までスマホを見るのは
睡眠の質を下げる原因になります。
量(睡眠時間)が不足することにも
つながるので絶対にやめましょう。

リズム



睡眠と覚醒のリズムは
体内時計によって調節されています。
このリズムが乱れないよう
朝起きたら日の光を浴びる、
朝食をきちんと食べるなどして
体内時計を整えることが大切です。

1月に入り、厳しい寒さが続いている。寒い冬を温かく過ごすための工夫を試してみてね！

冬を温かく過ごすための「温活」あれこれ

3つの首(首・手首・足首)を温める



マフラーや手袋などの小物を上手に使おう！

温かい食べ物や飲み物を摂取する



ショウガなど体を温める食材も取り入れよう！

湯船に
ゆっくりつかる



手湯や足湯もいいよ！

適度な運動をして
筋肉をつける



筋肉量が
増えると
体温もアップ！

冷えに効くツボ
(三陰交や湧泉など)を
マッサージする



「三陰交」

「湧泉」



1月26日(月) 15:00～昌平高校に献血バスが来ます！

毎日、病気の治療や手術などで血液を必要としている人が大勢います。

献血は、16歳以上の健康な人が自ら進んで血液を提供する「身近なボランティア」です。

血液は・・・

- 人工的に造れない
- 長期保存ができない
- 一人当たりの献血の回数、量に制限がある

だから献血による多くの協力が必要です！！



～みんなの協力で助かる命があります～



発熱と解熱剤

インフルエンザやかぜで発熱しちどき、解熱剤に頼りたくなることがあります。しかし、本来、私たちの体は侵入してきたウイルスや細菌と闘うため、あえて体温を上げているのです。なぜなら、ウイルスや細菌は、熱に弱いからです。

解熱剤(熱をまし)は、熱が出て

いのどきのつらさを軽くするための薬で、病気そのものを治すものではありません。

解熱剤は、38℃以上の発熱によって体力が奪われてぐったりしているどき、夜、つらくて眠れないどきなどに使いましょう。解熱剤は、体の様子を見ながら使うことが大切です。

