

# 保健だより

倉敷市立西中学校 保健室 令和8年1月

あけまして おめでとうございます

体も心も元気な1年にしよう

みなさんは、冬休みをどんなふうに過ごしましたか？気持ちよく新年を迎えられたでしょうか。まだまだお正月モードから抜け切れていない、頭がぼんやりしてしまう…。そんな人にオススメなのは、「歩く」こと。寒さに負けず、外に出てみましょう。歩くと全身の筋肉が刺激され、自然と深く呼吸することになるので、脳も目覚めて動き始めます。少し早めの歩調で歩くのがコツですよ。



## 1月の スマホ・ネットとのつきあい方 保健目標 について考えよう



### デジタルデトックスにトライ！

自由な時間が増える冬休み、いつも以上にスマホなどのデジタル機器を長時間使ってしまったということはないですか？新学期が始まった今、デジタル機器から意識的に距離を置いて心身の疲労を軽減する「デジタルデトックス」にトライしてみませんか？いきなりゼロにするのは難しいので、次のような工夫やルールを取り入れることによって、少しでも使用時間を減らせるようにしてみましょう。

#### POINT

##### ● 使う場所を 限定する

(例:リビングだけで使う、  
寝室では使わないなど)

stay



##### ● 電源を切る時間帯を 具体的に決める

(特に就寝前の何時間かは  
切るようにするとよい)



off

##### ● 手元に置かないようにする (視界に入らないようにする)

(視界に入らないようにする)



##### ● SNSなどの通知を オフにする

off



##### ● 代替となる別の趣味などに 時間を使うようにする



### 本番に強い自分になろう

朝型にチェンジ！

睡眠時間を削って徹夜で勉強していませんか？ 夜型生活にはデメリットがたくさんあります。



#### 免疫力ダウン

睡眠不足は免疫力を下  
げ、体調を崩すリス  
クを高めます。



#### 定着力ダウン

記憶は寝ている間に整理されま  
す。睡眠時間が短いと、折角勉  
強しても忘れてしまうかも。



#### 集中力ダウン

夜更かした翌日は、ぼ  
ーっとしたり、居眠りし  
たりしやすくなります。

試験本番に  
強いのは  
「朝型生活」

試験は基本的に昼間に行われます。朝型生活を習慣化すれば、  
試験の時間帯に脳が活発に働く状態にできます。

本番で力を出し切るためにも、早寝早起きを心がけ、朝型の  
生活リズムに整えていきましょう。





## まだまだ インフルエンザ警報 発令中！



**注意！**

**感染症に**

冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。インフルエンザは、10月から流行が始まっています。本校でも、昨年末多くの人がインフルエンザでお休みしました。

近年は、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症と同時にかかる「ツインデミック」も心配されています。また、感染力の高いノロウイルス感染症にも注意が必要です。

感染予防の基本は、手洗いです。帰宅後、食事（調理）の前後、トイレの後などに、丁寧に手を洗いましょう。その後は、清潔なタオルやハンカチで手を拭きましょう。

**感染症**

### カゼゴン

【かぜのウイルスや細菌など】



のどや鼻にしのびよる。体のガードが弱っているとスキをついてくる！ 休んであたたかくしていると、たいてい数日で弱まるぞ。

つらさ：★★★★☆

油断するとやられるけど、回復しやすい。

**感染症**

### フルーザ

【インフルエンザウイルス】



高熱などで攻撃してくる強敵！ 広がる力が強く、仲間にもうつりやすい。ワクチンや手洗いでガード力を上げて、近づけないように！

つらさ：★★★★☆

あなどると学級閉鎖のピンチ、対策を！

**感染症**

### シン・コロナー

【新型コロナウイルス】



発熱・せき・のどの痛みなど、症状のあらわれ方はいろいろ。マスク・手洗い・換気などの対策で、近づけないためのガードがカギ！

つらさ：★★★★☆～★★★★☆

状況しだいで強さが変わる。油断しない！

## レインボーフラッグは性の多様性のシンボル

LGBTのシンボル「レインボーフラッグ」を知っていますか？ 6色の旗が有名で、それぞれの色にも意味があります。



**赤** 生命

**橙** 癒し

**黄** 太陽

**緑** 自然

**青** 調和

**紫** 精神

## LGBTって？

同性を好きになる人（レズビアン・ゲイ）、異性も同性も好きになる人（バイ）、生まれてきた性別に違和感を持っている人（トランス）など、性のあり方が社会的に見たときに少数派の人たちを表しています。

虹色のレインボーフラッグ。本物の虹は色と色の境界線はあいまいで、グラデーションになっています。性のあり方にも決まった形

はなく、グラデーションなのです。それが何色であっても、間違いではありません。

