

# 保健だより



1月号

郡山第三中学校

R4年1月14日

あけましておめでとうございます。2022年「寅年」がスタートしました。この1年が、素敵な年になることを願っています。

まだまだ、油断できない感染症に負けないよう、早寝早起き、手洗い、マスク・・・と、元気な体をつくりましょう。

## ◆冬の体調管理は出来ていますか？◆

●ベストコンディションで臨めるように・・・!!!

### ★睡眠時間を確保する！

夜遅くまで勉強をする、ゲーム、スマホなどをして睡眠時間が短くなると、疲労が蓄積して体調を崩しやすくなります。日中快適に活動出来ることを目安にして、自分に合った睡眠時間をしっかり確保しましょう。



<記憶が整理される>



<成長ホルモンが出る>



<体と心の疲れがとれる>

### ★体を冷やさない！

体が冷えると免疫力が低下し、体調を崩しやすくなります。気温に合わせて衣服の調節をするなど寒さ対策を行い「冷え」から体を守りましょう。

### \* 記憶力アップに効果的な食べ物 \*

記憶力アップに効果的とされている食べ物とその効果について紹介します。



D H A	レ シ チ ン	亜 鉛
<p>・脳内の情報伝達の役割を果たしているシナプス（神経細胞）を活性化させる働きがある。</p> <p><u>マグロ・サバ・イワシ・サンマ</u>などの青魚に多く含まれる。</p>	<p>・脳の神経細胞を強くし、細胞の動きを活発にする。</p> <p><u>大豆製品・小魚・卵黄・ピーナツ</u>などに多く含まれる。</p>	<p>・神経細胞間の刺激伝達物質を合成する成分で、脳の機能を高め精神を安定させる働きがある。</p> <p><u>牡蠣・牛肉・レバー・ごま</u>などに多く含まれる。</p>

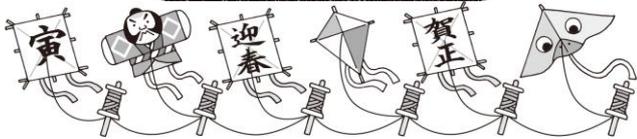


○これらの食品を積極的に取り入れながら、  
バランスの良い食事を心がけましょう！

「元気な1年」なら、今日から



見つけよう！ 自分に合った  
ストレス解消法



受験生のみなさんへ

そろそろ 夜型 朝型 にチェンジ!

- ✓ 朝起きたら太陽の光を浴びる
- ✓ 日中の軽い運動も◎
- ✓ 夕食は早めに済ませる
- ✓ お風呂でリラックス
- ✓ スマホやゲームを布団に持ち込まない

試験までもう少し。  
無理せず、朝型のリズムを作りましょう。

<保護者の皆様へ>

毎日の検温ありがとうございます。まだまだ油断できない日々が続いておりますが、ご協力をお願いいたします。

まだまだ  
気をつけたい!

感染症  
に  
負けないために



てあら  
手洗い



せっけんをつけて  
ていねいに

マスク



きれいなもの  
をつか  
使おう

うんどう  
運動



がんばりすぎ  
ない程度でOK

かんき  
換気



寒いけど...  
忘れずに!