

ほけんだより 1月

令和 8 年 1 月 8 日
宇美町立宇美中学校
養護教諭 小濱 彩美

あけましておめでとうございます！

2026 年が始まりました。年末年始はどのように過ごしましたか？規則正しい生活を心がけ、元気に新年を迎えることができたでしょうか。

3 学期が始まります。まだ冬休み気分が残っている人もいるかもしれませんが、少しずつ生活リズムを整え、3 年生は受験、1・2 年生は進級に向けて頑張りましょう。2026 年が、皆さんにとって楽しく健康で過ごせる 1 年でありますように。今年もよろしくお祈りします。

※冬休み中の部活動だけがをして病院を受診した人は、顧問の先生と保健室まで報告をお願いします。

規則正しい生活は送れましたか？

次のことを振り返ってみましょう。

- ①早寝・早起き・朝ごはんはできましたか？
- ②適度な運動はできましたか？
- ③だらだらと食べ過ぎたり、飲み過ぎたりしませんでしたか？
- ④スマホやゲームは、時間・ルールを守って使うことはできましたか？
- ⑤夜更かしせず、決まった時間に寝ることはできましたか？

元気に受験を迎えるために！



適度に休憩する



しっかり寝て記憶の整理



調子が悪いときはしっかり休む



カフェインの摂りすぎに注意



夜食は消化にいいものを



ストレスと上手に付き合おう！

友人関係、部活動、試験、環境の変化など、皆さんも生活の中でストレスを感じることはあるのではないのでしょうか。ストレスは、適度であれば意欲や成長につながる一方で、強いストレスが長く続くと心や体の健康に影響を及ぼすことがあります。だからこそ、ストレスとうまく付き合っていくことが大切なのです。どんなストレスの解消方法が効果的なのか、自分に合った方法を探してみましょう。



<p>《動く・騒ぐことで発散する》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・歌を歌う ・運動して汗をかく ・踊る 	<p>《感情を表現する》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・思いっきり泣く ・思いっきり笑う ・感情を書き出す ・人に話す 
<p>《好きなことをする》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・絵を描く ・料理をする ・遊ぶ ・好きなものを食べる 	<p>《リラックスをする》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゆっくり休む ・お風呂に入る ・好きな香りをかぐ 

冷えは万病のもと

冷えは、体に様々な不調をひき起こします。温かくして過ごしましょう。

- 免疫力の低下
- 生理痛の悪化
- 生理不順
- 腹痛
- 下痢
- 便秘



- 首や肩の凝り
- 肌荒れ
- 寝つけない