

ほけんだより



令和8年1月

3年生いよいよ本番！体調を整えていきましょう



まだ朝晩は寒い日が続いていますね。さて、3年生はいよいよ受験や最後の期末試験ですね。先日の立志式では自分はどうなりたいという強い意志を感じました。保健室から受験に向けて、心身の体調を整えるポイントを紹介し、エールを送ります！！

1. 睡眠はしっかりと



試験は午前中が多いので、生活習慣もそれに合わせておけば午前中頭がしっかり働いてくれるはず！免疫力も高まり、感染症にもかかりにくくなります。また、勉強したことも寝ている間に定着します。

2. 身体（お腹）を冷やさない



特にお腹に不安のある人は、大事な日が近づいたら、いつもと同じ、調子を崩さない物（刺激物や油の多い食品は避けて）を食べたり、温かい飲み物を飲んだり、腹巻を巻いたり、お腹や身体を冷やさない工夫しましょう。

3. 感染予防は忘れずに



県内ではまだインフルエンザ警報や新型コロナウイルス感染症の注意報も発令されています。人込みはなるべく避け、出かけた後や食事の前など石けんを使ったこまめな手洗いを心がけましょう。家族内で調子が悪い人がいる時は、家の中でもマスクを着用するなどしましょう。

正しい洗顔で防ぐ「思春期のにきび」

① 毎日、朝・2回、洗顔を丁寧に行う



洗顔料を泡立て、優しく顔を包み、泡を転がすように洗います



皮膚を手でごしごしすると皮膚を傷つけます

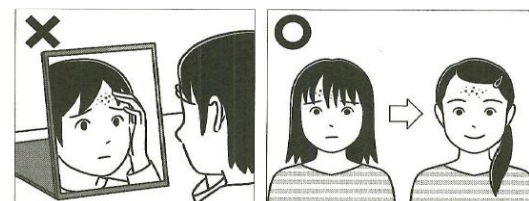


泡が残らないように丁寧にすすぎます
髪の生え際に残りやすいので注意！



清潔なタオルを使って、皮膚をそっと押さえるようにして、水分をふきとります。

② にきびに触らない



悪化するので、触ったりつぶしたりしません。
刺激になるので、髪がにきびに触れないようにしましょう。

出典「少年写真新聞社」より

3学期の身体測定

身体測定	名前（ ）	
	2 学期	3 学期
身長	() c m	() c m
体重	() k g	() k g