



令和6年1月16日(火) 調布市立調布中学校 保健室



新しい年が始まりましたね。冬休みはゆっくりと身体を休めることができましたか？生活リズムが乱れてしまった人は生活習慣を整え、2024年の良いスタートとなるような1か月にしていきましょう。

今年も、みなさんが心身ともに健康な生活を送れるよう、保健室から応援しています！

スイッチ！ 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ！①

早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ！②

朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ！③

運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。



朝ごはんって どうして大切？

実は、人間は寝ている間もカロリーを消費していて、目覚めたときの体はエネルギー不足になっています。朝ごはんは炭水化物やたんぱく質を摂取することで、体は体温を上げようとしたり、体内のリズムを整えてくれます。これにより、勉強などの効率が大きくUPします。また、朝ごはんを食べることで、胃腸が動き出しスムーズな便意をうながします。

中学生を対象とした調査では、朝食を毎日食べている人は、全く食べていない人に比べて問題の正答率が10%以上高いという結果もあります。受験前やテスト前は特にドキッと話す話ではないでしょうか。



からだ

体温が上がり、活動しやすい状態になります。

脳

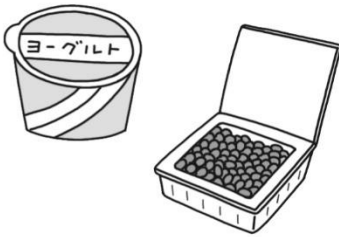
脳にエネルギーが充電され、頭が働きやすくなります。

お腹

胃と腸が刺激され、便が出やすくなります。

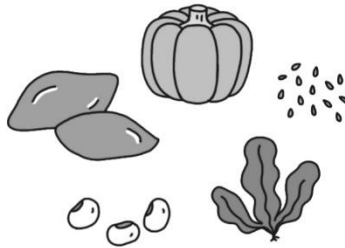
免疫力を高めてくれる食べ物は？

腸内環境を整えるもの



腸内の善玉菌が増えると免疫力がアップします。乳酸菌等の善玉菌が含まれているヨーグルトや、善玉菌を増やす納豆がおすすめです。

抗酸化作用のあるもの



「ビタミン」が含まれる緑黄色野菜、「ミネラル」が含まれるレバー、ゴマ、豆、海藻等は、活性酸素を抑制して免疫細胞を働きやすくします。

体を温めるもの



体温が下がると免疫力も低下します。根菜類、しょうが、にんにく、ネギ、にら、唐辛子等を食べ、体を温めるようにしましょう。

感染症が流行中です！

東京都内では、インフルエンザやコロナウイルス、胃腸炎、溶連菌感染症（A群溶血性レンサ球菌咽頭炎）など多くの感染症が流行しています。調布中学校では冬休みを境に流行が落ち着きましたが、3学期が始まり再度流行が拡大する可能性もあります。手洗いや咳エチケット等の基本的な感染対策を一人ひとり心がけましょう。

飛沫感染

感染している人のくしゃみやせきで飛び出たウイルスを吸い込む



予防法

マスクをする

接触感染

ウイルスのついたものをさわった手で、自分の口や鼻、目などをさわる



予防法

手をしっかり洗う

空気感染

空気中にふわふわ浮いているウイルスを吸い込む



予防法

換気をする

きれいに手を洗おう

感染症を防ぐためには、こまめな手洗いが効果的です。

アルコール消毒も大切ですが、効果があるウイルスとそうでないものがあります。

インフルエンザや他の感染症もまだまだ流行は続くことが予想されるため、

石鹸での手洗いを意識していきましょう！

