

ほけんだより 1月

九度山中学校
保健室
令和8年1月13日



寒い日が続き、朝夕の冷え込みや空気の乾燥で体調をくずしやすい時期です。午（うま）年は、「元気に進む」「力強く前へ進む」年とも言われています。寒さに負けそうなときは、「ひひーん！」と元気よく走る馬を思い浮かべてみましょう。毎日を気持ちよく走り続けるためにも、手洗い・うがい、十分な睡眠、重ね着での体温調節などを心がけ、元気に過ごせるよう努力しましょう。

九度山中学校の皆さんが、午年の勢いにのって、毎日を元気に、そして安心して過ごし、充実した学校生活を送れるよう、保健室から応援しています。身体や心のことで気になることがあれば、いつでも相談に来てくださいね。

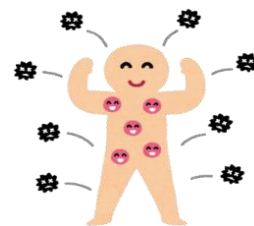


「笑う門には福来たる」といいますが、笑うことで様々な効果があります。落語を聞いた後に痛みが軽減したという報告もあります。笑うことで、一緒に「健康」も来てくれます。皆さんも今年1年、ニコニコ笑顔で過ごしましょう！

笑うことの効果を紹介します

1. 体の免疫力がアップする

笑うことでNK細胞（体に悪い影響を及ぼす細菌を退治する細胞）が活性化し、体の免疫力がアップする。



2. 脳の働きが活性化する

笑うことで脳が活性化され、記憶力がアップする。（笑い＝ぼけ防止、笑っている人は認知症になりにくい）



3. 筋力がアップする

笑っているときは心拍数や血圧が上がり、呼吸が活発となって酸素の消費量も増える、いわば“内臓の体操”状態になる。カロリーの消費量が多くなるとともに、筋力を鍛えたり、肌の老化を防いだりすることにもつながります。



4. 幸福感を味わう

笑うと脳内ホルモンである幸せホルモンが分泌される。この物質が心に幸福感をもたらす。笑うことで生活が前向きになり喜びも増します。



朝型にチェンジ！

本番に強い自分になろう

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。

朝型の生活リズムに整えていきましょう。

教えて保健委員さん！

2026年

保健委員考案の健康目標！



去年は、風邪などの病気やケガをせずに過ごすことができましたか？新しい1年を元気に過ごすためには、自分の生活を見直し、健康を意識した目標を立てることが大切です。「早寝早起きを心がける」「体調が悪いときは無理をしない」など、できそうなことから始めてみましょう。今回は、そんな健康づくりの参考として、保健委員さんが立てた健康目標を紹介します。ぜひ、自分の目標を考えるヒントにしてみてください。



1年 夜更かしをせず、生活リズムを整えて元気に過ごす！



2年 早寝、早起きを心がける！2度寝しない。



3年 受検(験)まで、体調をくずさない！
(換気・手洗い・うがいを続ける)

