

# ほけんだより2月

島原商業高等学校

保健室

令和8年2月3日

3年生は課題研究発表お疲れ様でした。素敵な発表でとても感動しました。自宅学習期間はダラダラ生活をせず、時間を大事に使ってください。1、2年生は来週から学年末考査が始まります。悔いが残らないように試験勉強頑張ってください。インフルエンザが流行っています。罹患しないようにしっかり食べて、睡眠もとり免疫力をつけましょう！！

**こゃ〜い睡眠不足**

睡眠不足が続くと、日中にくらぶが出たり、イライラしたりすることが増えます。また、成長ホルモンのバランスが乱れて、体の成長に影響するとも考えられています。「一日ぐらい夜更かししても大丈夫」なんて簡単に考えていると、どんどん疲れがたまってしまいかも!?

いつも元気に活動できるように、ぐっすり眠りましょう。



疲れたら、休もう。  
カラダ、ココロ、SNS…



## 元気が出ないときの対処方法は…

「何だか元気が出ないなあ…」というときもあると思います。そんなときの対処方法の例を紹介します。いくつか試してみて、自分に合うものをぜひ見つけてみてください。

睡眠をしっかりとる



好きなこと(趣味)に没頭する



おいしいものを食べる



テレビや映画などを見て、思いっきり泣いたり笑ったりする



誰かに話を聞いてもらう



あえて何もしないで、ぼーっとする時間をつくる



# 健康のことわざ「食は命なり」

「食は命なり」ということわざを知っていますか？ 古代ギリシャの医聖ヒポクラテスの言葉です。私たちの体は、およそ37兆の細胞でできていると言われています。それぞれの細胞が活動するには、血液によって運ばれる「酸素」や「栄養」が必要です。この「栄養」は、自分が食べたものから胃や小腸で吸収されます。あなたは、今日、何を食べましたか？ 糖分や塩分、脂肪分を摂り過ぎていませんか？ 「命」を大切にするために、食生活を見直しましょう。

## 寒暖差に気をつけて



首・手首・足首はしっかり 防寒！

## 湿ったままにしない



タオルや着替えを準備しておこう。

# 温活のススメ

美肌、かぜ・しもやけ予防にも

## 毎日入浴・マッサージ



シャワーで済ませず  
湯船に入ろう。

温感クリームも  
おススメです♪



## ビタミンEで血行促進



ビタミンCといっしょに食べると 効果的！