

令和 8 年

# 1 ほけんだより

今月のラッキーアクション



1月8日発行

青ヶ島村立青ヶ島中学校 保健室

## This month's goal かぜ・インフルエンザを防ぐ

### バランスのよい食事



主食・主菜・副菜をそろえた食事は、体をつくり免疫を支えます。栄養の偏りを防ぎ、病気に負けにくい体をつくりましょう。

### 9 時間以上の睡眠



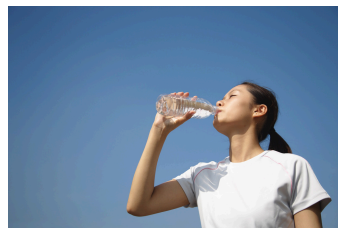
睡眠不足が続くと、かぜや感染症にかかりやすくなります。9 時間以上の睡眠は、免疫細胞を修復し働きを高めることにつながります。

### こまめな手洗い・うがい

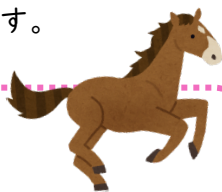


手洗い・うがいは、ウイルスを体に入れない最も基本的な予防法です。正しく続けることで、感染の広がりを防ぎます。

### 油断せず乾燥対策



乾燥すると、のどや鼻の粘膜が弱まりウイルスが侵入しやすくなります。換気や水分補給で体の防御力を高めましょう。



## 1月の主な保健行事



9日 身体計測 (小)

13日 身体計測 (中)

14日 マラソン記録会前健診

## 生活リズムチェックカード

9日 (金) ~15日 (木) の一週間

生活リズムチェックカードを行います。

9月に行ったときよりも、より高い得点を目指して取り組みましょう。

今年の干支は午(うま)です。馬にも、速く走る馬、ゆっくり歩く馬がいます。人も同じで、ペースは人それぞれです。

この期間に今の自分の生活を振り返ってみましょう。そして自分のペースでウマーく進んでいきましょう🐎



# いよいよマラソン記録会

目標は一人ひとり違うはずです。



順位・タイムを狙う



楽しんで参加する



完走する



体の調子を考えながら

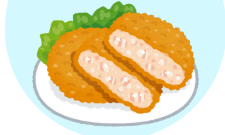


前  
日  
夜

夕食は20時くらいまでに済ませましょう。  
食事抜きはNGです。

避けたい食事

揚げもの



食物繊維が  
多いもの



生もの



睡眠は9時間以上  
は必要です。

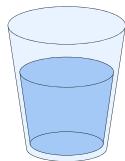


当  
日

朝食は糖質中心の  
消化のよいものを。



水分補給も忘れずに。



朝、自宅での  
健康観察必ず！

ウォーミングアップは  
しっかりと。



体を温めて、心肺機能を高め  
ておくと、スタート直後から  
体がよく動きます！

直前 も

直後 も

体調の変化は  
すぐに近くの先生に  
伝えて！



一人ひとりの目標が達成できるように応援しています😊