

ほけんだより



発行日：令和8年1月8日（木）新宮町立新宮中学校
養護教諭：小西亜咲、田村日向子

新年あけましておめでとうございます

新しい年が始まりました。生活リズムや気持ちを整え、3学期をスタートさせましょう。

この時期は、寒さや乾燥の影響で体調を崩しやすく、知らないうちに疲れがたまりやすくなります。元気に毎日を過ごすためには、十分な睡眠、バランスのよい食事、体を冷やさない工夫など、日々の生活習慣が大切です。

1月は、無理に頑張りすぎるのはなく、自分の体と心の調子を確かめながら、少しずつ学校生活のペースに整えていきましょう。

馬のように、自分のペースで一年を…



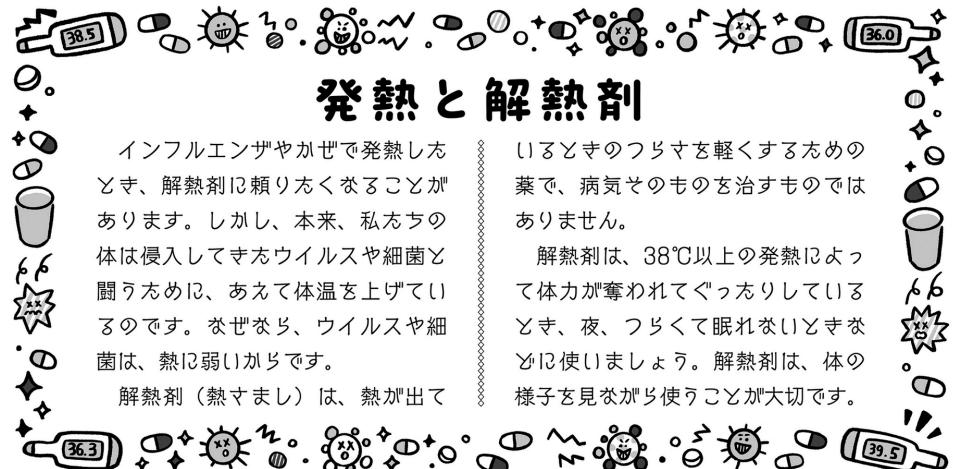
2026年の干支は「午（うま）」です。

馬は、速く走る力だけでなく、自分に合ったペースで走り続ける力をもっています。無理にスピードを上げるのではなく、長い距離を安定して走ることができます。

新しい年の始まりは、「今年こそ頑張ろう」と力が入りやすい時期です。しかし、大切なのは一時的な頑張りではなく、毎日を安定したリズムで過ごすことです。生活リズムが整うことで、体調も気持ちも安定しやすくなります。そのために意識したいのが、日々の生活習慣です。

- ・決まった時間に寝て、起きる
- ・朝ごはんをきちんと食べる
- ・疲れたときは無理をせず休む

スタートダッシュよりも、続けられるペースを大切にしながら、心と体の調子を整え、元気に1年を過ごしていきましょう。



発熱と解熱剤

インフルエンザやかぜで発熱したり、解熱剤に頼りたくなることがあります。しかし、本来、私たちの体は侵入してきたウイルスや細菌と闘うために、あえて体温を上げているのです。なぜなら、ウイルスや細菌は、熱に弱いからです。

解熱剤（熱すまし）は、熱が出て

いるときの体温を軽くするための薬で、病気そのものを治すものではありません。

解熱剤は、38℃以上の発熱によって体力が奪われてぐったりしているとき、夜、うとうとして眠れないときなどに使いましょう。解熱剤は、体の様子を見ながら使うことが大切です。

効率よく勉強するための健康習慣

3年生は受験、1・2年生は2月初めに定期考査を控え、勉強に力が入る時期になってきました。

長時間勉強しようとすると、つい休憩を後回しにしたり、夜ふかしをしてしまったりすることもあるかもしれません。しかし、体調が整っていないと、集中力や記憶力は思うように発揮できません。「たくさん勉強すること」だけでなく、「体を整えること」も大切な準備の一つです。

自分の体調と相談しながら、無理のないペースで学習を進めていきましょう。



- 適度に休憩をとって、めりはりをつけよう



- 寝ている間に記憶が定着するよ



- 夜食は胃に優しいものを



- 体調が悪いときは無理しない



- カフェインのとりすぎに注意