

# ほけんだより 2月

2月になりました。暦の上では立春ですが、今週はまた寒さが厳しくなるようですね。週末には、雪の予報も出ています。上甕中のみなさんは感染症予防の意識が高いですが、油断せずに過ごしましょう。さて、3学期もあと2か月を切りました。3年生は卒業まで約1か月です。その前に公立高校入試。最後まで、気を引き締めて乗り越えてくださいね。みんな応援しています。1・2年生はまとめの学年末テストまであと1週間。悔いのない結果になるよう計画的に学習に励んでくださいね。

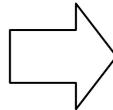
## テスト前も しっかり睡眠！



公立高校入試までいよいよ残り1か月、1・2年生は学年末テスト・・・  
だんだんと焦って、睡眠時間をけずってはいませんか？ 睡眠は、からだの疲れをとるだけではありません。昼間、学習したことなどをしっかり記憶するために、脳の細胞が活発に働く時間です。そのため、一生懸命に勉強をしても、夜更かしをしたり、睡眠時間を減らしたりすると、きちんと覚えることができません。

### 睡眠のはたらき

- ① からだの疲れをとる。
- ② 脳（心）の疲れをとる。
- ③ からだを成長させる。
- ④ からだの抵抗力（免疫力）を高める。



### 熟睡すると・・・

- ★ 頭の働きや記憶力がよくなる。
- ★ 気分がスッキリしてやる気がでる。
- ★ ストレスに強くなる。

睡眠不足になると、頭が痛い、怒りっぽくなる、ボーっとする、疲れやすいといった症状が出てきます。帰宅後の時間や朝の時間を計画的に過ごし、時間を上手に使いましょ。



## 今年度最後！生活リズム調査

### 2月10日～13日

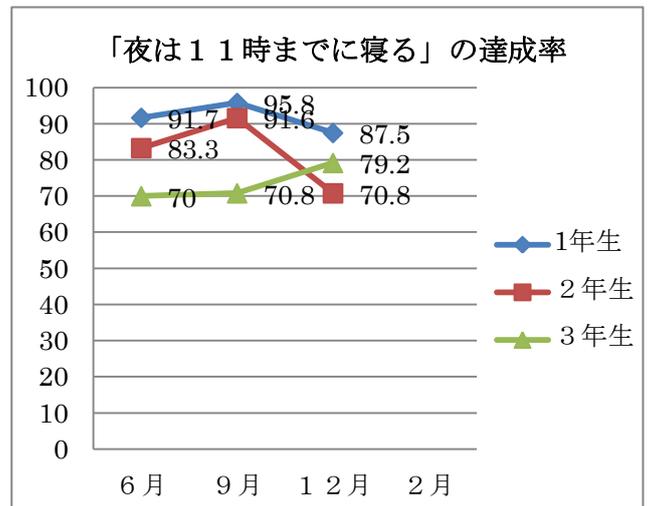


今週金曜日から4日間、今年最後の生活リズム調査を実施します。

今年1年間、みなさんの生活リズムはどうでしたか？  
全体的には、早寝早起きを心がけ、朝の時間を有効に使っている人が多く見られたように感じています。いいリズムで過ごせるようになっていっている人が増えていることはとてもうれしいことです。

自分を律することは簡単なことではありませんが、生活のいいリズムは、心にもからだにもよいサイクルを作り出します。ポジティブな気持ちも、いい生活リズムから生まれますよ。

今年最後の生活リズム調査で、みなさんがまた自分の生活を見直し自分を律し、自己管理する力を身に付けてくれることを願っています。



これまでの結果です。2月はどうなるかな？

# 石けんで手を洗おう

感染症が流行する今の時期は、丁寧に手を洗うことが大切です。特に石けんを使って手を洗うことは最大のポイント！さっと水に触れる程度では、意味がありません。

手洗いについて、以下にポイントを挙げました。確認して実践していこう！

- ① 石けんを使う。
- ② 流水で30秒以上。
- ③ ハンカチ・タオルは共有しない。
- ④ 最後にアルコール消毒をすると、より効果が高まる。



## 手洗いのテクニック

### その1:こする

手の平



手の甲

指の間



指先  
ツメの間

### その2:ねじる

親指



手首

## ほほ笑み・にっこり・大笑い … 笑いの効果

わたしたち人間は、さまざまな感情とその表現方法をもっていますが、それらは体の調子とも密接な関わりがあります。とりわけ「笑い」については、がんや感染症にかかりにくくなる『NK細胞（ナチュラルキラーさいぼう）』の活性化につながることから、最近注目を集めています。心とからだの健康に影響のある「笑い」。今日もたくさん笑っていきましょう。

その他にも、こんな効果がありますよ！

- ストレス解消
- コミュニケーションがスムーズになる
- 血行促進
- 自律神経のバランスが整う
- 幸福感アップ
- 鎮痛作用



7つのまちがいを探そう

無理をせず  
自分のペースでいきましょう



無理をせず  
自分のペースでいきましょう

