令和7年11月11日
国立市立国立第三中学校
保健室

寒い

急に寒くなった気がしますね。この時期は、体が寒さに慣れていないので、とても寒く感じます。

そんな中、インフルエンザの流行が始まっています。近隣の学校でも、インフルエンザによる学級閉鎖の情報が入ってきています。三中でも今週に入り、感染が広がっています。来週は、特に3年生にとって重要な期末テストがあります。体調を整えて、自分の力を十分に出し切れるようにしてください。1,2年生も、自分のことだけでなく、がんばってきた3年生を応援できるよう、一緒に感染予防をしていきましょう。

教室の換気、石けんを使った丁寧な手洗い、かぜの症状が出ているときはマスクを着用し、症状が重い時は無理をしないで、しっかり家で休み、受診も考えましょう。

姿勢が気になります

姿勢の悪い人が増えています。寒くなるとさらに背中がまるまってきますね。猫背でいると、肺がしっかり広がらず、呼吸がうまくいきません。呼吸が浅くなると、全身に酸素が十分に行き渡らず、体だけでなく、脳も酸欠になり、メンタル面の不調も起こします。自分の姿勢は、体や心に優しい姿勢でしょうか？

座っているときも いい姿勢

いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。

出典㈱日本学校保健研修社「健」2025年11月号

湯船につかって元気いっぱい

毎日のお風呂をシャワーで済ませていませんか？
湯船につかるだけで心も体も元気にできます。

湯船につかるメリット

疲労回復

体が温まると、体の中の老廃物を体の外に出すなど疲れが和らぎます。

ストレス解消

入浴すると、体や心がリラックスして、気持ちが楽になります。

睡眠の質が良くなる

深部体温という体の中の温度が下がるときに、人は眠気を感じます。入浴で上がった深部体温が下がっていくときに、スムーズに眠れます。

11月26日はいい風呂の日です。普段シャワーだけの人も、湯船につかりましょう。

テスト前で緊張が続いている人もいるかもしれません。リラックスするのも難しいかもしれませんが、せめてお風呂で体を温めて、力の入った体をゆるめてください。

お風呂に入る時間は、眠る1～2時間前がおすすめです。あまり熱いお湯に入らないようにね。

何か困ったことがあったら、相談に来てください。一緒によい方法を考えましょう。