



上尾市立大石中学校 保健室
2026.1.8

3学期が始まりました。みなさんは、どんな冬休みを過ごしましたか？体調を崩さず元気に過ごせましたか？

早起きがつらいな…と3学期をスタートした人も多いと思います。早寝、早起き、朝ごはんを意識して、体を戻していきましょう。

今年は午年ですね。みなさんの願いがすべて、うまくいくように保健室から応援しています。

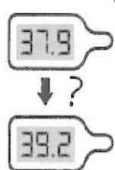


「かぜとインフルエンザ・〇×ミニクイズ」

せき・だるさ・高い熱など、同じような症状がみられるかぜとインフルエンザですが、いろいろな違いがあり、それらを知っておくことも予防や早めの快復につながります。さて、全部わかるかな？



①かぜが重くなる
とインフルエン
ザになる



②かぜとインフルエ
ンザには同じ予防
方法がある



③インフルエンザ
の予防接種はかぜ
も予防できる



④かぜ薬はインフルエンザにも
ある程度は
効果がある



⑤かぜよりインフルエンザの
ほうが人から人に
感染しやすい



⑥かぜは他の人にうつせば
治るが、インフルエンザは
治らない



まとめ

同じ予防方法はあっても、かぜとインフルエンザは別の病気。予防接種や薬も、それぞれちがうものには効果がありません。また、人から人に感染する力はインフルエンザのほうが強いですが、どちらも「人にうつせば治る」ということはありません。

【こたえ】①…× ②…○ ③…× ④…× ⑤…○ ⑥…×

本番に強い自分になろう

睡眠時間を削って徹夜で勉強していませんか？ 夜型生活にはデメリットがたくさんあります。



！ 免疫力ダウン

睡眠不足は免疫力を下
げ、体調を崩すリスク
を高めます。

！ 定着力ダウン

記憶は寝ている間に整理されま
す。睡眠時間が短いと、折角勉
強しても忘れてしまうかも。

！ 集中力ダウン

夜更かしした翌日は、ぼ
ーっとしたり、居眠りし
たりしやすくなります。

試験本番に
強いのは
「朝型生活」

試験は基本的に昼間に行われます。朝型生活を習慣化すれば、
試験の時間帯に脳が活発に働く状態にできます。

本番で力を出し切るためにも、早寝早起きを心がけ、朝型の
生活リズムに整えていきましょう。



うま 馬く 休もう

勉強の合間のリフレッシュ！



深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に酸素が
行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって
体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、
香りには様々な効能があります。

飲み物を飲む

温かい飲み物は
リラックス、
冷たい飲み物は
気分がシャキツとします。

うまく休む方法を
取り入れて
頭と体をリセット
しましょう

朝ごはん＋1！

冬休み中は、クリスマスや年末年始とごちそうを食べ
る機会も多かったのではないのでしょうか？ごちそう疲れ
した胃腸を休めるためにも、野菜類を意識して摂りまし
ょう。

【大根と小松菜の味噌汁】

1. 適量のお湯を沸かし、粉末出汁を入れる。
2. 食べやすいサイズに切った大根と小松菜を入れ、
数分ゆでる。
3. 味噌を適量溶かしできあがり！



胃腸を休めたい
ときは、食物繊維
は避けましょう。

3年生 保護者様へ

日頃より学校保健活動にご理
解、ご協力いただき、ありがと
うございます。

日本スポーツ振興センターに
ついてですが、卒業後に災害共
済給付金が支給となる場合もあ
ります。該当するご家庭は、お
子さんの卒業後も郵貯の口座を
据え置いてくださいますよう、
よろしくお願いいたします。

ご不明な点は大石中学校保健
室までご連絡ください。