



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。みんなの願いがすべて、うまくいくように保健室から応援しています。



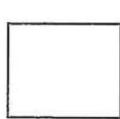
かぜとインフルエンザ・○×ミニクイズ



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



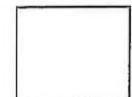
⑤かぜよりインフルエンザの

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。

試験本番に強いのは「朝型生活」

！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。



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つ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ッとします。

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

朝ごはんに+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】

- 適量のお湯を沸かし、粉末出汁を入れる。
- 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。
- 味噌を適量溶かしてあがり！



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。