



神吉中学校  
2026.1.15

新しい年が始まり二週間が過ぎました。今年は、今まで出来なかった事にチャレンジするのもいいですが、体が元気でないとやりたい事もできません。自分の生活をしっかり見直して、健康で笑顔いっぱいの素敵な1年になりますように・・♪

!! 感染症対策を !! 一人ひとりが自分の体について気をつかい意識する事、そして予防を心掛け、他人にうつさない事が感染を抑える最大のポイントです。

**数字でチェック**

**湿度**

50~60%

20℃ | 60%

**くしゃみ・せき**

時速 200 km

換気

5 分

一番の予防は…『GOOD 睡眠と朝ご飯と水分補給』

毎年インフルエンザ、コロナにかかる人は、予防接種をしていても感染する可能性が高いです。予防接種だけでは、感染を予防することは出来ません。規則正しい生活習慣と、水分補給で体をうるおしましょう。朝起きて体調が悪い時は、健康観察と必ず体温測定し無理をしないようにしましょう。

**笑顔は病を遠ざける！**

**こんなこと、ありませんか？**

**思いたることは？**

**どうすればいい？**

??「なんだか体がだるいなあ…。しんどいなあ…。」??

って、感じる事ないですか？？疲れやストレスから体調不良になる場合もあります。休み明けで心とからだのバランスが崩れているかもしれませんね。

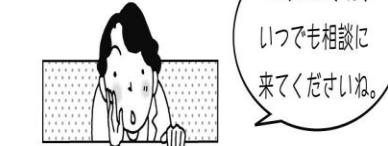
## ストレスとじょうずにつきあおう



こんなこと、ありませんか？

ストレスが原因で起こる症状は、さまざまです

- イライラする。
- いつも疲れている。
- 寝つきが悪い。
- ぐっすり眠れない。
- 食欲がない。
- むやみに食べたくなる。
- おなかの調子が悪い。
- 楽しくない。
- 自分だけ取り残されている感じ。
- 家族や友だちといふより、1人の方が楽。
- 気持ちの浮き沈みが激しい。
- 前向きに考えられない。



思いたることは？

いろいろな要素が重なってストレスになります



どうすればいい？

ストレスを解消するための「3つのR」

**Rest (休息)**

からだを休め、ゆっくりできる時間を  
持ちましょう。  
疲れを感じる前に休むのがコツです。

**Recreation (息抜き)**

「しなければならない」こと以外に、  
楽しめるものを見つめましょう。  
時間は短くとも、気分転換の効果が  
あります。

**Relaxation (リラックス)**

からだや心の緊張をほぐしましょう。  
腹式呼吸や軽いストレッチングが手軽  
で、効果的です。

3年生のみなさんは受験に向かってラストスパートですね。当日の朝を最高の状態で迎えるために、そして実力を最大限に発揮するために、まずは体調を整えてください。



旧保体委員長と副委員長の二人、1年間の保体委員のお仕事、お疲れさまでした。アルボース点検、給食コラムそして、みんなの健康についてのサポート、呼びかけをしてくれました。ありがとうございます。1月からは、新保体委員長と副委員長の二人が頑張ってくれます。各クラス保体委員の人は、クラスの換気、手洗い消毒、水分補給の声掛けをお願いしますね。学校全体で、健康で元気な1年を過ごしましょう。