

# ほけんだより

## 12月

貴志中学校

今年も残り10日ほどとなりました。月日がたつのは本当に早いものです。みなさんにとって、2018年はどんな一年でしたか？  
年初めに立てた目標は、どのくらい達成できましたか？冬休み中に今年一年を振り返ってみてください。  
2019年、平成から新しい年号へと変わる年でもあります。皆さんのさらなる飛躍を願っています。

12月22日は冬至です

冬至（とうじ）とは、一年のうちで、昼が最も短く、夜が最も長くなる日です。毎年、この日にゆず湯に入ってかぼちゃを食べると、かぜをひかないと言われています。

**ゆず湯**  
からだを、ポカポカとあたためてくれます

**かぼちゃ**  
カロチンやビタミンなどのえいようがたかくさん！

### おの数字かな？

1~2m

せきやくしゃみと一緒に出了インフルエンザウィルスは、つばの重さで1~2mしか飛べません。

しかし、乾燥した部屋でつばの水分がなくなると、ウィルスは軽くなり、空気中に浮かんで遠くまで行くことができます。

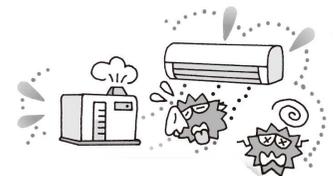
インフルエンザに  
関係のある数字です

50~60%

部屋が乾燥していると、インフルエンザウィルスは、一日たってもまだまだ生きのびています。湿度が50~60%になると感染力は弱くなり、寿命も短くなります。

環境は

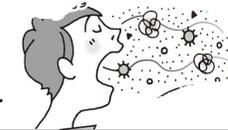
- ・温度20~25℃
- ・湿度50~60%



のどに付着したインフルエンザウィルスが、細胞の中へ侵入する時間は、20分程度と言われています。水分を取ることで、のどに付着したウィルスを胃まで流すことができ、胃酸の殺菌効果で感染しにくくします。

また、カテキンには、抗菌・抗ウィルス作用があるので、緑茶を飲むと効果的だそうです。

20分



### せきエチケット お忘れなく...

インフルエンザウィルスは、直径1万分の1mmで、とげのあるイガグリみたいな形をしています。



10,000分の1mm

冬休みの前に...

今年1年を振り返ろう

## あなたの健康通信簿

それぞれの項目を  
10点満点で自己採点してみよう！

合計 \_\_\_/100点

- |   |         |
|---|---------|
| 1 毎朝同じ時間に起きることができた                              | ___/10点 |
| 2 3食しっかり食べた                                     | ___/10点 |
| 3 食後の歯みがきを欠かさなかった                               | ___/10点 |
| 4 毎日、意識して体を動かした                                 | ___/10点 |
| 5 ストレスを上手に発散することができた                            | ___/10点 |
| 6 テレビやゲームの時間はルールを決め、守った                         | ___/10点 |
| 7 手洗いは、指の間やつめ、手首までいねいに行った                       | ___/10点 |
| 8 健康診断で指摘されたところは、受診や治療を済ませた<br>(指摘を受けなかった人は10点) | ___/10点 |
| 9 疲れがたまる前にしっかり休養をとっていた                          | ___/10点 |
| 10 栄養バランスやカロリーに気をつけて食事をとっていた                    | ___/10点 |

80点以上の人



素晴らしい！  
継続は力なり。  
その調子で冬休  
みも元気に過ごそう。

79~50点の人



どこの点数が低  
かったかな？  
自分のウイーク  
ポイントを分析してみよう。

49点以下の人



とにかく今日で  
きることからチ  
ャレンジしよう。  
冬休みの間がチャンス！

3年生のみなさん、  
受験勉強お疲れ様です

### 睡眠時間はしっかり確保

睡眠不足は記憶力や集中力を低下させます。ダラダラと勉強するより、ぱっと切り替えて睡眠をとりましょう



### 不調の時は思い切って休養！

なんだか体も心も疲れてるな~と感じたら、思い切って休養の日をつくりましょう。体調が戻れば、勉強のペースも戻ると思います。

### 夜型から朝型へ

遅くとも本番2週間前には、当日のスケジュールに合わせた生活に切りかえましょう。

脳が活発に働き出すのは起床後3時間くらい...  
試験が9時からだとすると...?

