

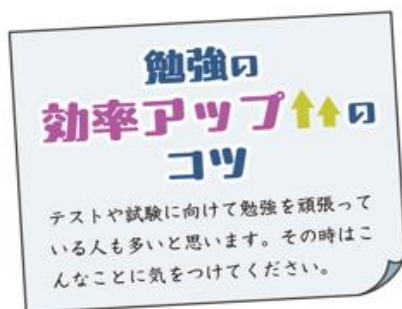
# ほけんだよん 1月

和歌山市立貴志中学校 保健室 2026.1

新しい年が始まりました。今年もよろしくお願いします。

一年の初めは、目標を決めるのにいい時です。みなさんの今年の目標はなんですか。どんな目標も毎日の小さな積み重ねが大切です。目標を達成するためには、元気な体と心が必要です。

冬休み気分から学校のリズムに早めに切り替え、3学期も充実した学校生活を過ごしてください。



勉強した内容は寝ている間に脳に定着するのでしっかり寝ましょう。睡眠不足は集中力の低下や体調を崩す原因にもなります。



集中力は長い時間は持ちません。適度に休憩をした方が集中できます。



閉め切った部屋だと、部屋の酸素の量がだんだん少なくなり、脳に送られる酸素量も減って集中力が低下します。1時間に一度くらいは窓を開けましょう。



## ～寒い日も続けてほしいこと～

暖房やストーブをつけているときは換気が大切です。

教室でも暖房をつけていますが、適度な換気を心がけましょう。

寒いからといってドアを閉め切らずに、一人ひとりが意識して感染症対策をしましょう。

## 換気をしないと・・・

二酸化炭素  
が増え頭痛  
がする

ウイルスに  
感染しやす  
くなる

空気が汚れ、  
嫌な臭いが  
する

チリやホコリ  
がアレルギー  
の原因に



寒くても、1時間に1度(10～15分程度)は空気の入替えをしよう!