



令和8年1月8日
渋谷区立笹塚中学校
校長 濱島 美佐子
養護教諭 志村実紀

新しい年を迎え、また学校生活が始まりました。冬休みはどのように過ごしましたか？ゆっくり休んでリフレッシュできた人、部活や勉強に励んでいた人、受験に向けて過ごしていた人など、過ごし方はさまざまだと思います。冬休み中の生活リズムや疲れは、今の体調に影響します。まずは、早寝・早起き・朝食を意識して、学校モードに整えていきましょう。



「寒い!」と感じる前に、服装を見直そう

最近、「寒い…」と言いながら来室する生徒が見られます。話を聞くと、薄着のまま登校し、寒さを感じても我慢しているケースがあります。体が冷えると、このような原因になることがあります。▷体の免疫機能は、体温が低いと十分に働かなくなり、ウイルスや細菌に負けてしまう。▷体中に熱や酸素・栄養素を運び、老廃物を回収する血液の流れが悪くなる。

寒いと感じる時期は、気温に合わせて上着・タイツ・インナーなどで調整することが大切です。

あったかい重ね着のポイント



 **肌着を着る**

肌に直接当たるので汗をよく吸う素材が
オススメ。速乾性があれば体が冷えません。



 外側は風を通さない
素材のものを

外の冷たい空気を通さず、中の熱を逃がさないためにも風を通しにくい素材のものにしましょう。



 2～4枚の重ね着を

体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎても脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。

自分の体を守るために、ファッションだけでなく**健康のための**
服装も意識して、寒さに負けない体づくりをしていきましょう！

心と体のバランスが力に変わる

3年生の皆さんは、受験が近付き、努力を重ねていることと思います。その頑張りを最大限発揮するためには、心と体の調子を整えることが大切です。睡眠不足や食事の偏りは、集中力の低下や体調不良につながります。夜遅くの詰め込みより、十分な睡眠と温かい食事が、明日のあなたを支えます。あわてず、一步一步。応援し

ています!!



勉強の 効率アップ↑↑の コツ

テストや試験に向けて勉強を頑張っている人も多いと思います。その時はこんなことに気をつけてください。



しっかり寝る

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。



適度に休憩する

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。



部屋の換気をする

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。