



令和7年1月8日  
練馬区立大泉学園中学校  
保健室

2025年が始まりました。今年の目標は立てましたか?どのような目標を達成するためにも、まずは健康な心と体が必要です。進級や卒業まで残り3か月、自分自身だけでなく、まわりの人の心と体の健康にも気を配り、充実した毎日にしましょう。

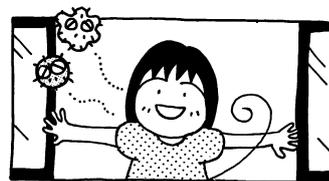
## \* 今のあなたの呼吸はどんな呼吸? \*

呼吸は、緊張やストレスを感じると浅くなり、リラックスしているとゆっくりと深くなるものです。無意識に行っている呼吸ですが、呼吸の深さや速さは意識して調節することができます。呼吸が浅くなるとメンタルヘルスの不調を招くだけでなく、酸素不足から慢性的な疲労や肥満をもたらすこともあります。逆に、深くゆっくりと呼吸すれば、リラックス効果のある副交感神経を活性化することができます。

### 【リラックス効果・心を安定させる呼吸のコツ】

- ①鼻からゆっくりと息を吸い、おへその下に空気を溜める。(例:10秒間息を吸う)
- ②吸ったときの2倍の時間をかけて、口からゆっくりと息を吐く。(例:20秒間息を吐く)

※ゆっくりと20秒かけて息を吐くことができない人は、普段から呼吸が浅くなっていることも。



肩甲骨をほぐしてから  
5回くらい繰り返してみよう♪



**睡眠時間は** ☆  
しっかりと確保して! ☆

睡眠不足は  
集中力・記憶力の敵!

受験のことを考えると、なかなか眠れませんが、部屋を暗くして横になる時間を確保しましょう。

🌙 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…?

☆ ギョー! 🤖

☹️ 不調のときは あせらず'休養を' ☺️

体調の悪い時は無理をしても悪化するだけだし、集中できない時はホッとひと息も大切です…。

## \* 『殺菌』『消毒』『除菌』どんな意味？ \*

日常生活の中で目にすることが多くなった「殺菌・消毒・除菌」の表示。  
この言葉の意味を知っていますか？

殺菌	細菌などの病原体を死滅させること
消毒	病原菌を殺したり除去したりすることで感染を防止すること
除菌	細菌を取り除くこと

アルコール消毒は、ウイルスの「膜」を壊して、  
やっつけるものです。膜を持つウイルスには有効で  
すが、元々膜のないウイルスには効果が薄いので、  
石けんでの手洗いが一番大切です。

また、手が濡れている状態でアルコール消毒液を  
使用しても効果が下がるため、手の水分をしっかり  
拭き、乾かしてから使いましょう。



## \* きれいなハンカチやタオルを持ってきましょう \*

感染症予防、食中毒予防に石けんでの手洗いは欠かせません。しかし、  
せっかくきれいに洗っても、持っているハンカチやタオルが汚れていたら  
意味がありません。いつもきれいなハンカチやタオルをポケットに入れて  
持ち歩きましょう。

