



令和7年12月25日
ねづやま夢の学び舎
世田谷区立梅丘中学校
校長 石綿健一郎

あしたから冬休みになります。体調に気を付けて充実した冬休みを過ごしてください。インフルエンザも流行しています。手洗いうがい、人混みに行くときにはマスクをするなどして感染を予防しましょう。

今年も残りわずかとなりました。どんな1年でしたか。今年最後を気持ちよく締めくくれるように過ごしてほしいとおもいます。



かぜま 風邪に負けないカラダをつくろう

めんえきりょく
免疫力チェック!



規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

- ストレスを感じている
- 食欲がない
- あまり運動をしない
- 野菜をあまり食べない
- 体温が36.5度以下
- 寝不足が続いている
- 最近あまり笑っていない
- 風邪を引きやすい
- 入浴はシャワーのみ
- あまり外出したくない



0~2個

普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなお良いでしょう！

3~6個

免疫を保つための生活習慣が乱れてています。チェックがついた項目を改善しましょう。

7~10個

生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善ていきましょう。

1日5分！

体と心のリフレッシュ



寒い冬は「外に出るのが面倒だな」と、ついつい運動不足になりがちです。しかし、体を動かさずにいると、体力や筋力が落ちるだけでなく、気分まで沈みやすくなります。

家の中でもできる運動はたくさんあります。ストレッチやラジオ体操、スクワット・腹筋などの筋トレなら、短時間でもしっかりと体を動かせます。

- ◎勉強の合間に数分行うと血流がよくなり、頭がスッキリして、集中力アップに
- ◎適度に体を動かすと免疫力アップに



寒さに負けず、毎日ちよっとした運動を習慣にしましょう。