



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入ります。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思います。



免疫力チェック!

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

風邪に負けないカラダをつくろう

<input type="checkbox"/> ストレスを感じている	<input type="checkbox"/> 食欲がない
<input type="checkbox"/> あまり運動をしない	<input type="checkbox"/> 野菜をあまり食べない
<input type="checkbox"/> 体温が36.5度以下	<input type="checkbox"/> 寝不足が続いている
<input type="checkbox"/> 最近あまり笑っていない	<input type="checkbox"/> 風邪を引きやすい
<input type="checkbox"/> 入浴はシャワーのみ	<input type="checkbox"/> 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きています。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していきましょう。

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体を動かせます。

運動の2つの効果

- 勉強の合間に数分行くと血流がよくなり、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、毎日のちょっとした運動を習慣にしましょう。