



令和8年1月7日 岐山高等学校 保健室

<今月の保健目標>

- ・受験時期の健康管理実践
- ・心身のバランスを整える

🌸 2026年 あけましておめでとうございます 🌸

冬休みはどんなふうにごすごしましたか？気持ちよく新年を迎えられたでしょうか。まだまだお正月モードから抜け切れていない、頭がぼんやりしてしまう・・・そんな人にオススメなのは、「歩く」こと。寒さに負けず、外に出てみましょう。歩くと全身の筋肉が刺激され、自然と深く呼吸することになるので、脳も目覚めて動き始めます。少し早めの歩調で歩くのがコツですよ。



3年生のみなさんは受験のラストスパートですね。1月17日、18日は大学入学共通テストです。2月には私立大学の受験を控えている人も多いと思います。受験当日にみなさんの実力が十分に発揮されることを祈っています。悔いなく受験を終えるためにも、日頃から体調をしっかり整えておきましょう。受験日当日の天候をチェックし、寒さ対策も忘れずに。時間に余裕をもって会場に向かえるといいですね。



適度に休憩する



しっかり寝て  
記憶の整理



調子が悪いときは  
しっかり休む



カフェインの  
摂りすぎに注意



夜食は  
消化にいい物を

受験生だけでなく、1,2年生のみなさんも!!

朝型にチェンジ  
本番に強い自分になろう

睡眠時間を削って徹夜で勉強していませんか？ 夜型生活にはデメリットがたくさんあります。



❗ 免疫力ダウ

睡眠不足は免疫力を下げ、体調を崩すリスクを高めます。

❗ 定着力ダウ

記憶は寝ている間に整理されます。睡眠時間が短いと、折角勉強しても忘れてしまうかも。

❗ 集中力ダウ

夜更かしした翌日は、ぼーっとしたり、居眠りしたりしやすくなります。

試験本番に  
強いのは  
「朝型生活」

試験は基本的に昼間に行われます。朝型生活を習慣化すれば、試験の時間帯に脳が活発に働く状態にできます。

本番で力を出し切るためにも、早寝早起きを心がけ、朝型の生活リズムに整えていきましょう。



# ストレスと上手に付き合おう



友人関係、部活動、試験…  
みなさんも毎日の生活の中でストレスを感じることがあるのではないのでしょうか。

ストレスは、適度であれば意欲や成長につながります。一方で、強すぎたり、長く続いたりすると、心身の健康に深刻な影響を及ぼします。だからこそ、うまく付き合っていくことが大切なのです。

## ストレスと上手に付き合うコツ

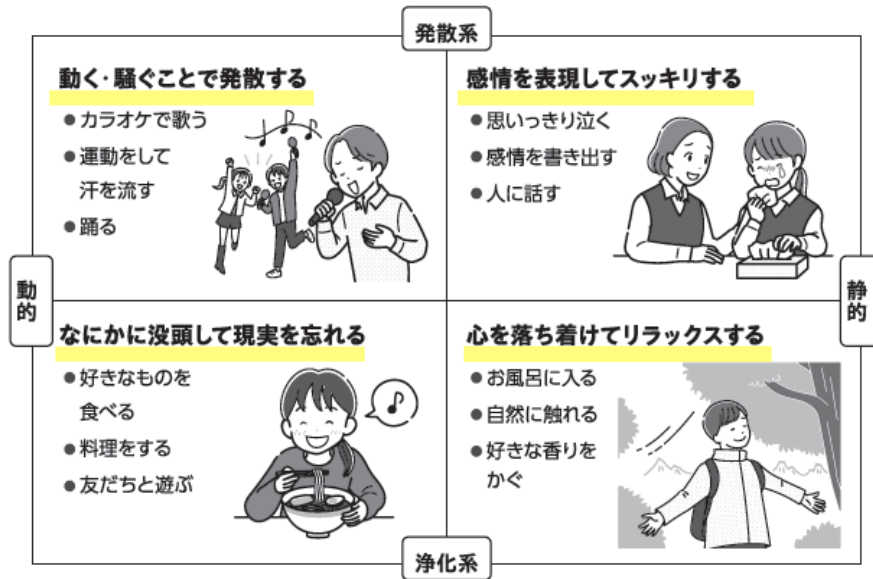
### 考え方

物事の考え方や捉え方を意識的に変えてみましょう。  
ストレスが減り、気持ちが軽くなることもあります。



### 行動

どんなストレスの解消方法が効果的なかは人それぞれ。  
自分に合った方法を探してみてください。



## 献血セミナーを受講しました

冬休み前の12月22日(月)に1,2年生の保健委員+希望者の計41名が、岐阜県赤十字血液センターの方による献血セミナーを受講しました。パワーポイントや動画を見ながらお話を聞き、なぜ献血が必要なのか、実際にどのような手順で献血が行われるのかなどを勉強しました。



現在、献血を支えているのは40代~50代の方で、若年層(10代~30代)の献血者の減少傾向が続いているそうです。体重の条件もありますが、**200ml献血は16歳**、**400ml献血は男性17歳、女性18歳**から可能です。献血ができる場所は、献血バスや献血ルームです。JR岐阜駅にある「岐阜献血ルームアクティブG」には、**昨年度54人、今年度28人(12月時点)**の岐山高生が献血に行っているそうです。興味のある人は、ぜひ献血に行ってみてください。