



令和8年1月
前橋女子高等学校

新年を迎え、3学期が始まりました。新しい目標に向かってよいスタートができるよう、生活リズムを整え、規則正しい生活を送りましょう。

冬の健康管理

◎ノロウイルスの感染をストップ!	◎低温やけどをしないために カイロなど50℃程度のものでもやけどは起こります。皮膚の深いところまで壊すので、痛みが軽くても病院へ。予防は、 ①肌に直接あてない ②同じ場所に長時間あてない ③寝るときには使用しない	◎加湿器の上手な使い方は? 設定は50~60%。 ①壁の近くに置かない。カビや結露の原因になります ②出入り口から離す ③エアコンの風をうまく循環させる
◎夜、咳が止まらない時は 加湿器をかけて、部屋が乾燥しないようにしましょう。温かいものを飲んだり、蒸しタオルを鼻や口に当て喉を潤すと、楽になることもあります。 	◎風邪の時のお風呂の入り方 ぬるめのお湯で疲れない程度の時間入りましょう。上がったら湯冷めしないよう、手早く体や髪を乾かしましょう。 	◎しもやけは早めに治療を □手や足が赤く腫れる □手足の指・手のひら、足の裏に赤い発疹 □暖かいとかゆく寒いと痛む □靴をはいたり歩くと痛い □手足の指が赤く変色 予防は①防寒 ②ねれたたらすぐに乾かす

体温を上げて元気に活動!

寒い日が続いています。「朝、起きるのがつらい」「外へ出かけたり、運動したりするのがおっくう」だと思う人もいるでしょう。

そんなときは、体温を上げる行動を意識して！ 体温が上がると、自然に活動的になれます。特に、朝食をしっかり食べて、午前中から元気に活動しましょう。

【体温を上げる行動】

- ・朝食を食べる
(活動のエネルギーをチャージする)
- ・適度に体を動かす
(血流がよくなり、筋肉がつくと、体全体が温まる)
- ・重ね着をして体温を逃がさない
(冷えを予防する)
- ・温かい飲み物を飲む(体の中から温まる)
- ・お風呂タイムは、湯船にゆっくりつかる
(体全体を温める)



3年生のみなさんは年末そして年始も変わらず努力を続けていたと思います。もっともっと時間がほしい…そんな思いに駆られている人も少なくないのではないでしょうか。でも、これからは無理をせず、心身のコンディションを整えることに重点を置く時期になります。自分の力を本番で最大限発揮できるように準備をしていくくださいね。

受験生のみなさん、もうひとつふんばり!

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替えましょう。
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…?

あせり・緊張・ストレスに負けないで!
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トヒドも大切です…。