



# ほけんだより

令和8年1月8日  
兵庫県立尼崎高等学校

あけましておめでとうございます



2026年がスタートしました。

みなさんはどのようなお正月を過ごしましたか？心身ともに休めることはできましたか？3学期は心機一転、新しい気持ちでそれぞれの目標に向かって努力できる1年になると嬉しいですね。

みなさんの2026年が、万事ウマくいきますように。

## 寝だめはできない！？



睡眠は、体と脳を回復させるための毎日の充電です。スマホの充電と同じで、充電の貯めおきはできないので、寝だめをしても平日の睡眠不足は取り戻せません。また、平日と休日で起床時間が大きくずれると生活リズムが乱れ、夜なかなか眠れず、朝も起きられないという悪循環につながります。

- 休日の睡眠は普段の睡眠の+1時間まで。  
どうしても眠いときは15~20分程度の短い昼寝がおすすめです。

テスト前に夜更かしして勉強してしまう人も多いのではないでしょうか。学習内容をしっかりと身につけるためにも、睡眠時間を確保し、計画的に勉強することが大切です。

## 睡眠と記憶力



睡眠は、記憶を定着させる大切な時間です。睡眠不足のまま勉強を続けると脳が疲れて、効率が下がり、覚えたことも定着しにくくなります。夜にしっかり眠ることで、脳が情報を整理し、記憶として残してくれます。

- 帰宅後に仮眠をとるより、毎日6時間以上の睡眠を確保する方が記憶の定着につながります。

## 災害に備えて

1995年1月17日に「阪神・淡路大震災」が発生し、兵庫県を中心とした近畿圏に大きな傷跡を残しました。震災発生直後から多数のボランティアが活躍したことから1月17日が「防災とボランティアの日」に定められました。今後、東日本大震災を上回る規模になるとと言われている「南海トラフ巨大地震」の発生が予想されています。もし、いま起こったら？日頃から、助け合いの心を持ち、いつ・どこで起こるか分からない災害に備えて、できる準備をしておきたいですね。



### 1月 カウンセリングの予定

- 14日(水)午前
- 19日(月)午後
- 28日(水)午前

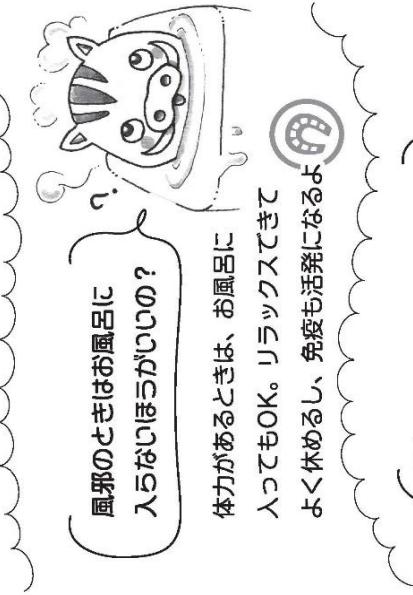




ウイルスなどがのどや鼻から  
体に入つて、さまざまな症状を  
引き起こすことだよ



しつかり休もう。  
体を休めるとウイルスと戦う  
免疫の動きが活発になるんだ



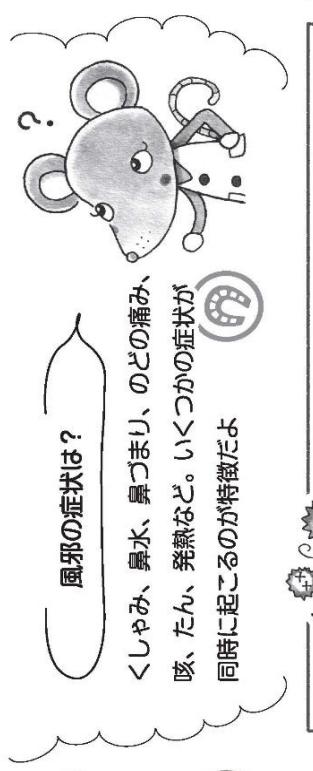
体力があるときは、お風呂に入つてもOK。リラックスてきて  
よく休めるし、免疫も活発になるよ



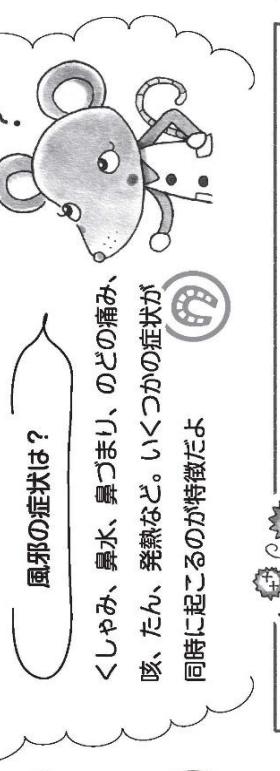
1時間に1回、最低でも  
5分くらいは窓を開けて  
きれいな空気に入れ替えよう



手洗い・うがい、十分な睡眠、  
バランスの良い食事など  
規則正しい生活が一番！  
毎日の積み重ねが大切



くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、  
咳、たん、発熱など。いくつかの症状が  
同時に起ることが特徴だよ



37.5℃以上が発熱だよ。  
ても平熱によって  
個人差もあるよ



体温は下がらないよ。  
でも冷たくて気持ちいいから、  
しんどさが和らぐよ



ウイルスをやっつけるのは体の「免疫」。  
風邪薬は熱やせきなどつらい症状を  
一時的に和らげてくれるよ



食欲があれば、食べたまほうがいいよ。  
温かくして消化に良いものがおすすめ



特に熱が出ると汗をかくし、  
体の水分を失やすいんだ。  
食欲がないと食事からの  
水分も不足しがちだよ