



令和7年1月29日 目黒区立第一中学校 保健室

今年に入り区内小中学校でインフルエンザ B 流行で学級閉鎖をする学校が増えてきました。本校も2年生を中心にインフルエンザ罹患者が増えています。明日の校外学習は無理のない参加をお願いしています。3年生は都立推薦入試が終わり、一般入試に向けて準備をしているところです。全員の進路が決定するまで静かな気持ちで応援していきましょう。ストレスに負けることなく、ベストコンディションで自分の力を出せるよう頑張ってください。先週1年生はルールを守りみんなで協力できた校外学習となりました。よく頑張りました！



令和7年度 本校平均値

身長平均値(cm)

	男子	女子
中1	153.5	152.5
中2	160.7	155.6
中3	167.2	155.0

体重平均値(kg)



	男子	女子
中1	47.4	43.2
中2	51.6	47.0
中3	54.7	45.7

体温アップ免疫力アップ 病気と戦う体の力



夜更かしや朝寝坊、朝食抜き、運動不足などの生活リズムの乱れは、やがて心や体のさまざまな症状(だるい、頭がぼんやりする、頭痛、胃痛、腹痛、便秘、下痢、低体温、学校に行きたくない等)とSOS信号となって現れます。36.0℃を下回る低い体温は血液の流れが悪く、白血球の細菌やウイルスと戦う力も弱くなり、感染症にかかりやすくなります。病気にならないためにも体温を上げ免疫力を高めていきましょう。

体温アップの方法は?低体温の原因と影響

- ① 夜型から→朝型への生活にする。
- ② 「食べる」「動く」「よく眠る」、このリズムが習慣化され、正常な体温のリズムが保たれます。
- ③ 冬は保温第一! 衣服の調整をしましょう。
- ④ 冷たい食べ物は体温を下げます。特に朝食は温かいものを取りましょう。
- ⑤ お風呂で湯船に10分つかると1℃くらい体温が上がります。シャワーだけで済ませないようにしましょう。



3年生は都立推薦入試が終わり、2月は私立一般、そして都立一般入試と多くの方が受験する大切な時期に入ります。最後まで諦めず短期間に何をやるのが効果的かをよく考え、時間を有効に使ってください。

試験会場でできるいろいろなリラックスマETHOD

- ① **腹式呼吸** 椅子に座り目を閉じ全身の力を抜く
→鼻からゆっくり息を吸い込む（お腹をふくらませながら深く吸う）
→お腹をへこませながら口からゆっくり息を吐く（吸うよりも倍の時間をかけて吐く）
→数回繰り返す
- ② **爪もみ** 手の指の爪の付け根を指の両サイドからつまむように刺激する。
“多少強い”と感じる程度の強さで、1か所につき15秒行う。薬指以外を行う。
- ③ **ツボ押し** 親指と人差し指の付け根のくぼみを少し強めに押す。
- ④ **ストレッチ（3種類）**
 - ・両手を頭の後ろで組む、その手を頭で強く押し返すようにする、その後力を抜く。
 - ・肩を思いっきり上げる、その後力を抜く。
 - ・おでこに両手をあて、その手を頭で強く押し返すようにする、その後力を抜く。
- ※ “意識的に力を入れる→力を抜く”という運動で、無意識に入っていた力を一緒に抜くことができる
- ⑤ **歩く** 歩くという一定のリズム運動は身体をリラックスさせるだけでなく、脳を休ませリラックスさせるのにも有効。



*緊張も大切です。少しの緊張は、今までの学習の成果を出すために必要なこと。自分を信じて全力で取り組みましょう！

あると便利な持ち物チェック☑

☐ハンカチ ☐ティッシュ ☐マスク予備 ☐脱ぎ着できる服 ☐カイロ ☐雨具 等



受験に向けて…睡眠のコツ

★寝る前にすることを習慣化しよう

ストレッチをする、あたたかい飲み物を飲むなど、「これをしてから寝る」という習慣を決めましょう。試験前日の夜も、いつもと同じ行動をすることで少し緊張がやわらぎます。



★徐々に朝型に切り替えよう

試験はほとんどが朝から行われます。試験開始の時間により頭を働かされるように、夜型になっている人は就寝時間を15~30分ずつ早くして、理想の起床時間に近づけてみて。

緊張で眠れない時は、「ああ、緊張しているんだな」とありのままの状態を受け入れてみてください。あなたのがんばりを一番わかっているのは、あなた自身。眠れない時は、自分をほめる時間にあててください。

