

ほけんだより 1月

令和2年1月8日 流山市立西初石中学校 保健室



冬休みはどう過ごしましたか。リフレッシュはできましたか。
『めでたい』という言葉には、草木が芽を出し、大きく育っていく様子を表していて、新年がより良い年になりますようにという思いが込められているそうです。みなさん一人一人が自分らしく健康に過ごせる良い一年になりますよう願っています。

まだまだ配りかたがわからないが、おうちの人による登校前の健康観察をお願いします

体温が平熱よりも1℃高いときは休養をおすすめします。

無理をして登校する場合は…体育の見学届などの準備といつでも早退できるように連絡先の確認を忘れずに！

欠席・遅刻の連絡は朝のうちに。症状をくわしく教えていただくと助かります。

インフルザの場合は 出席停止です
××欠席扱いにはなりません××

12月に市内小中学校でインフルエンザによる学級閉鎖が相次ぎました。西初石中学校でのインフルエンザによる学級閉鎖はまだありませんが、新学期が始まり、学校・部活・塾等での接触が増え、インフルエンザ等感染症の流行が心配されます。

インフルエンザは一度かかったら終わりではなく、別の型のインフルエンザに感染してしまうこともあります。体調が悪いときは無理をせず、しっかりと休養をとるようにしましょう。

また、感染症にかからないための予防『手洗い・うがい・咳エチケット（マスク）』を心がけ、教室の換気についても「寒いから開けないで・・・」というのではなく、一人ひとりが意識を高めることで、感染の拡大防止に取り組んでいきましょう。

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱中 解熱 登校可能

発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間								
3日間								
4日間								
5日間								

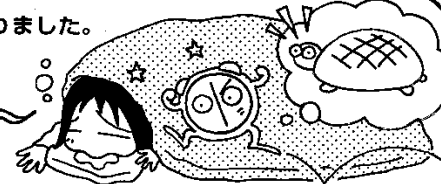
※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

※3 表中の「発熱期間」の最後の日に解熱したとします。

朝晩の冷え込みも本格的になり、布団から出るのが辛い季節になりました。
つい、もうちょっとだけ…と遅刻ギリギリまで寝てしまい…

朝食を食べずに登校している人、いませんか？



寝ている間にも脳はセッセと働いています。朝食を抜くと脳にエネルギーが不足したまま午前中を過ごすことになります。集中力がなくなり、当然学習の能率もあがらないでしょう。また体温があがらず、疲れやすい、ぼんやりするなど、体調も乱れやすくなります。特にこれからの季節は体調の乱れから抵抗力が低下し、カゼやインフルエンザにかかりやすくなるので注意が必要です！

1日を健康的に元気に過ごすために朝食をしっかりと食べてくれるようにしましょう

感謝のきもちをもちましょう

ついた餅より心持ち
ということわざを知っていますか？

昔ながらの杵と臼でついたお餅をもらうのはうれしい、それよりもうれしいのはお餅をあげようという気づかいだ、という意味です。

誰かが自分のために何かをしてくれた、自分のことを気にかけてくれたと想像をふくらませると、よろこびが大きくなるはずです。



感謝のきもちをもって1年過ごせるといいですね。

「もちろん、いつも持っているよ」という人も「モチベーションは高いんだけど…」という人も。

保健室からのお知らせ



★冬休み中に、部活動等でケガをした人へ

冬休み中に学校管理下の活動において、ケガをして病院や整骨院へ通った場合も「日本スポーツ振興センター」に手続きをすることで、後日、医療費等が給付されます。手続きに必要な書類をお渡ししますので、保健室へご連絡ください。

★治療が済んだ人へ「治療・検査済み報告書」を提出してください

健康診断結果のお知らせの提出をお願いします。了済済みや、すでに通院等している場合は保護者がその旨を記入して提出してください。

3年生は200円の受給券で受診できるのは、あと少しです。ぜひ利用して治しましょう。

がんばれ 受験生！

受験生にとっては、これからがラストスパート！本番で実力を発揮するためにも、心身ともにベストな状態に整えておきましょう。

～ 夜型から朝型へ ～

深夜の方が集中して勉強できるという人もいますが、そろそろ「夜型」から「朝型」の生活リズムに切り替えたいですね。人間の脳は目覚めてから2～3時間後に効率よく働き始めると言われています。試験は9時ごろから開始されるので、当日脳をベストな状態で働かせるためには、朝型の生活リズムの方が適しています。

最初は少しずつ時間をずらして行って、体を慣らしていきます。そして、遅くとも試験の7～10日くらい前には、朝型に切り替わっているといいですね。

～ 朝食を食べよう ～

脳は寝ている間にも働き続けているため、朝起きたときにはすでにエネルギー不足の状態です。その上、朝食を抜いてしまえば、脳は十分に働くことができません。朝食で、脳のエネルギー源であるブドウ糖（糖質・炭水化物）を摂取し、その他にタンパク質やビタミンなどの栄養をバランスよくとりましょう。また、朝食を食べると、体温が上がって、脳の活性化を助けてくれます。

～ 体と心の健康管理 ～

これからかぜやインフルエンザの流行が心配されます。人混みを避け、手洗い・うがいを徹底するなどの予防を心がけてください。無理をしてしまうと、かえって長引くことがあります。また、体だけでなく、心も健康な状態にしておきたいですね。本番が近づいてくると不安になったり、焦ったりすると思いますが、勉強の合間に軽い運動を行い、好きな音楽を聴くなどして、心もリラックスさせましょう。



〈受験当日〉

- ① 朝は余裕を持って起きる。
※ 前日までに準備を必ず行う。
- ② 冷たい水で顔を洗う。
(血行をよくして脳に酸素を)
- ③ 朝食をよくかんでゆっくり食べる。
- ④ おなかが冷えやすい人は
カイロがあると安心。
- ⑤ 深呼吸で平常心！



深呼吸

緊張を解いたり、集中力を高めたりする効果があります。

〔方法〕

- ① 背筋を伸ばす。(立っていても座っていてもOK)
 - ② 下腹部に手を当て、口からゆっくり息を吐く。(お腹がへこむのを確認)
 - ③ 鼻からゆっくりと息を吸う。(お腹がふくらむのを確認)
- 数回繰り返す！勉強で疲れたとき、緊張でドキドキするとき、試してください。



眠らなければ記憶は定着しない？

眠らないとせっかく覚えたことを忘れやすいと言われているのを知っていますか？いくら暗記をしても、眠らないと記憶が定着しにくいので、必ず少しは寝ることが大切です。遅くまで勉強している人は、せっかく勉強しているのですから、その後必ず4～5時間は毎晩眠りましょう。

そして、眠い時には勉強の効率が悪くなることも知っておいてください。眠いのを我慢して続けるよりも、短時間眠って目を覚まし、その後頑張った方がより効率よく勉強できます。ぼーっとしている1時間より、集中した30分の方がよいということです。

