

No.13 令和6年1月9日 柳生中学校 保健室

1月の保健目標 感染症を予防しよう

今年もよろしくお願いします。

明けましておめでとうございます。新しい年がスタートしました。冬休みは楽しく充実して過ごせましたか?リフレッシュできましたか?不規則な生活をしたり、食べ過ぎたりしませんでしたか?生活リズムがまだ冬休みモードの人は、早く規則正しい生活習慣に戻しましょう。明日から…ではなく、今日から学校モードの生活へ切り替えましょう。今年も皆さんが心も体も元気で過ごせることを願っています。

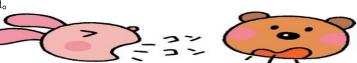
あなたの風邪の引きやすさ度は?

口疲れがたまっている 口睡眠不足だと思う 口好き嫌いが多い方だ

□冷たい飲み物が好き □ただいまダイエット中 □人混みに行くことが多い

口うがい・手洗いは、冷たいからあまりしない

当てはまる項目が多い人ほど、風邪を引きやすい状態だと言えます。 できることから、1つずつ改善して、風邪に縁のない生活ができると 良いですね。





感染症予防のためには



感染源を絶つ 感染経路を絶つ

抵抗力を高める

〇自分自身の健康管理

- 規則正しい生活を送り抵抗力を下げないように生活しましょう。
 - →睡眠・休養(早寝早起き:疲れを翌日に持ち越さない)
 - →適度な運動(ウォーキングやジョギングなど)
 - →バランスの良い食事(三食)
- 発熱等の症状がある場合は、登校・外出はしないようにしましょう。
- 部活動前、体調が悪いと感じた場合は活動せずに下校しましょう。

〇換気と湿度

- ・空気中を漂う<u>ウイルスや細菌を減らす</u>ことができます。
- 人は酸素を吸い、二酸化炭素を吐き出していますが、 空気中の二酸化炭素を減らすことで、二酸化炭素濃度の増加による頭痛や吐き気、体のだるさを減らすことができます。
 - *二酸化炭素の濃度が高いと、ボーっとしてきます。
- ウイルスは乾燥を好みます。加湿器等を利用し、 湿度を下げないようにしましょう。

○手洗い

登校時、給食(食事)前後、トイレ後、くしゃみ・咳をした後、手が汚れた時、帰宅時等

★は洗い残しが多いと されている部分です。



鼻水の色などの特別は、体調不良や病気のサインです。 はおするとからなどの特別であるのサインです。 はおするとするができます。 お子さまの鼻水の様子を確認してみましょう。

透明な鼻水

サラサラとしてたれやすい鼻水。ひき始めの風邪の場合に多いです。

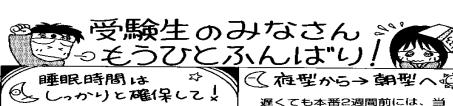
黄色の鼻水

どろっとして粘り気のある鼻水。 はおりかけの風邪の場合に多いです。 するいきないようなという。またまで、大は細菌などの異物を外に出している証拠なので、あわている証拠なので、あわている証拠なので、あわている証拠なので、またじし、定いまり、報告には注意が必要では、またが長引く場合には注意が必要です。副集階をやアレルギーなどのかのませい。

(ハンカチを持ち歩いていますか? 洋服や髪の毛で拭いている人を見かけます。またウイルスが付い

てしまいますよ・・・きちんとハンカチを持参し、

、使用しましょう! 人



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。

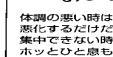


◯ 夜型から→朝型へ彎

遅くても本番2週間前には、当 日のスケジュールに合わせた生 活に切りかえましょう。

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…?

☆ 6ジダ・ゾーー\





あせらす"休養を ♀

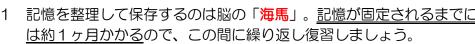
あせり、緊張ストはに

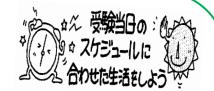
負けないで

で不調のときは

春に咲く桜の花。この花のもとになる芽は、前の年の夏頃から成長しますが、秋から冬にかけては いったん眠りにつきます。そして冬に入ったとき、その厳しい寒さが刺激となって再び目を覚まし、 春に向けて成長しだすのです。つまり、春に花が咲くためには、春の暖かさだけではなく、秋から冬 にかけてのしっかりとした睡眠と、真冬にやってくる一定の寒さが目を覚ますための刺激として必要 なのです。睡眠と起床のメリハリが大切なのは人間だけじゃなく、桜にとっても大事なのですね。

受験勉強の効率をよくする5つの





- 声に出して読むと、脳の活動部分が多くなります。このため音読する と記憶に残りやすいと言われます。
- 友達や家族などに説明すると、自分がちゃんと理解できているのかのチェックが出来ます。 3
- 脳が記憶の整理をするのは、眠っている時間。眠いのを我慢して勉強するより、きちんと睡眠をと る方が、効率よく記憶できます。
- 5 脳は、興味のあることから優先的に記憶します。 イヤイヤ勉強するより、 気持ちを切り替えて楽しく出来ると、 記憶によく残るそうです。



心と体の調子を 整えることも忘れずに!



1月17日は 防災とボランティアの日

みなさんは「阪神・淡路大震災」を知っていますか。1995年に発生した震災で、近 畿圏の広域に大きな傷跡を残しました。復興までには学生を含めたボランティアが大 活躍し、地震が発生した1月17日が「防災とボランティアの日」に定められました。

震災の経験から省庁の体制が見直されたり、建築のルールが改善されたり、教訓が生 かされてきました。非常用持出袋や被災時の身の守り方などの対策は、過去の反省とそ

こから生まれた知恵の結晶です。自分事として取り組み、「減災」に最大限に生かしてほしいと思います。 ボランティア自体に興味がある人は、この日にちなんだ催しなどに参加してみるのも良いですね。

