

# My☆health



R7.1.8 川北中学校 保健室

## 1月の保健目標

## 風邪を予防しよう



新しい年が始まりました。今年の干支は、巳（へび）。脱皮を繰り返して大きくなる姿から、『変化』や『再生』の意味が込められることもあるそうです。新たな目標を胸に新年を迎えた人も多いと思います。みなさんがよい1年を過ごせるよう、保健室からも応援しています！

## コロナ・インフルエンザ・風邪・マイコプラズマ 引き続き 感染症対策を！

昨年末にはインフルエンザが流行しました。みなさん、体調は崩していませんか？

★こんな症状はありませんか？

せき・鼻水・<sup>おかん</sup>悪寒・発熱・関節痛・筋肉痛・のどの痛み



心配な症状があるときは、人との接触を避け、必要に応じて医師の診断を受けましょう。

★感染症予防の基本！みんなで続けましょう！



〈保護者のみなさまへ〉 引き続き、ご協力をお願いいたします。

- ☐ 登校前に、お子さまの健康観察をお願いいたします。
- ☐ 欠席等の連絡は、できるだけ朝 8 時までにお願いします。
- ☐ 受診された場合、結果がわかりましたら、学校までお知らせください。



受験生のみなさん、もうひとふんばりです！

## 勉強の 効率アップ↑↑の コツ

テストや試験に向けて勉強を頑張っている人も多いと思います。その時はこんなことに気をつけてください。



### しっかり寝る

勉強した内容は寝ている間に脳に定着するのでしっかり寝ましょう。睡眠不足は集中力の低下や体調を崩す原因にもなります。



### 適度に休憩する

集中力は長い時間は持ちません。適度に休憩をした方が集中できます。



### 部屋の換気をする

閉め切った部屋だと、部屋の酸素の量がだんだん少なくなり、脳に送られる酸素量も減って集中力が低下します。1時間に一度くらいは窓を開けましょう。



私立入試の日程が近づき、学校全体で緊張や不安が高まってきていると思います。3年生はもちろん、1・2年生にも必ずやってくる入試シーズン。自分たちの生活を見直し、感染症や体調不良にならない体づくりで先輩方を応援しましょう。

だいじょうぶだよ！



能登半島地震から1年が経ちました。このように大きな出来事を経験した後は、節目の時期に心身が不安定になることがあります。これは誰にでも起こりうることで、決して特別なことでも心が弱いということでもありません。

思い当たる人は、意識的にリラックスする時間をとったり、信頼する誰かに話を聞いてもらったりすることで、症状が落ち着きます。保健室や相談室でも話をきくことができるので、利用したい人は声をかけてくださいね。

1月の予定

1月10日(金)

身体計測(全学年)

男女とも制服のままで計測をします。  
計測をスムーズに行うために、髪が長い人は、髪型に注意しましょう。

頭の上は避けて結んでね。

