



令和4年1月7日(金) NO.11 宝泉中学校 保健室

あ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。冬休みは楽しく過ごせましたか？生活リズムがまだ冬休みモードの人は、今日から早めに寝て、学校モードの生活へ切り替えましょう。今年も保健室からみなさんのがんばりを応援しています！！2022年がみなさんにとって元気で充実した1年になりますように。



* 1月の保健行事と諸注意 *



実施日	項目	時間	対象	注意事項
7日(金)	身体測定 (身長・体重)	放課後	3年生	※ <u>身長・体重</u> のみの測定です。 服装：緑ジャージ・長ズボン (白トレーナー、靴下は教室で脱ぐ) 場所：保健室
12日(水)			2年生	
13日(木)			1年生	
19日(水)	性教育講演会	6校時	2年生	講師：佐野葉子先生 (東京福祉大学 准教授) 筆記用具を持って体育館へ。

※3学期の身体測定の結果は、3学期の通知表と一緒に配付します。

※冬休みに医療機関を受診した人は、受診報告書を担任の先生、または養護まで提出をお願いします。
(受診勧告をなくしてしまった人は再発行できます。保健室・荒館まで声をかけてください。)

感染症による“出席停止”について



インフルエンザなどの感染症と診断された場合は、一定の期間（医師の許可が出るまで）「**出席停止**」となり、登校を控えなければなりません。また、必ず学校へご連絡ください。

☆病名により書類の種類や取り扱いが異なるため、下記をご確認ください。

書類は、学校から受け取るか、学校のホームページからダウンロードしてお使いください。



学校感染症の種類	必要となる書類の種類	記入者
インフルエンザ	インフルエンザにおける療養報告書	保護者
インフルエンザ以外の感染症 麻疹、水ぼうそう、咽頭結膜熱、風疹、百日咳、おたふくかぜ、新型コロナウイルス感染症 など	学校感染症と出席停止について（報告書）	医師（医療機関）

※医師に「学校感染症通知書」を書いていた場合は、その書類も一緒に提出してください。

インフルエンザにかかったら

**登校
できません**

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症 (××)	発症 (××)	解熱 (😊)	1日目 (😊)	2日目 (😊)	3日目 (😊)	登校OK (🏫)	
発症 (××)	発症 (××)	発症 (××)	解熱 (😊)	1日目 (😊)	2日目 (😊)	登校OK (🏫)	
発症 (××)	発症 (××)	発症 (××)	発症 (××)	解熱 (😊)	1日目 (😊)	2日目 (😊)	登校OK (🏫)

新学期スタート＊生活を切り替えるコツ／



新学期、お正月のゆったりした生活から学校モードに切り替えるためのポイントを紹介！寒い冬を元気に過ごすために、毎日の習慣を見直しましょう。

①毎日同じ時間に起きる	②起きたら朝日を浴びる	③朝ごはんを食べる	④夜更かしをしない
			
起きる時間を一定にすることで体内リズムが整えられ、質の良い睡眠がとれます。また、夜も自然と眠くなります。	人間の体内時計はぴったり24時間ではありません。朝日を浴びることで体内時計がリセットできます。	朝ごはんは1日を元気にスタートさせるためのスイッチ！しっかりと噛むことで脳の働きも活性化され、集中力アップ！	中学生は8時間睡眠が理想です。寝る1時間前からメディアを使わないようにすることでスムーズに眠りにつけますよ！

3年生は勝負の時期になりました



3年生は、ついに入試が始まりましたね。今までの頑張りを目いっぱい発揮するために、栄養・睡眠をしっかりとって、心身のコンディションを整えましょう。最後の仕上げは、体調チェック！がんばれ3年生☆

◇睡眠時間はしっかりと確保◇

寝不足だと、集中力が下がってしまうかも。ゆっくり寝れば、記憶の定着にも◎。

◇夜型→朝型の生活に◇

試験が始まるのは午前中のところがほとんど！生活のサイクルを「朝型」にしておきましょう。

◇しんどいときは休もう◇

無理して長引いたら大変です。「体調が悪い」と思ったら、早めにからだを休めましょう。



受験勉強の効率をよくする 5つのコツ

1 記憶を整理して保存するのは脳の「海馬」。記憶の固定までに約1カ月かかるので、この間に繰り返し復習しましょう。



2 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。

3 友だちに説明すると、自分がちゃんと理解できているかのチェックができます。

4 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ほうが、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できると、記憶によく残るそうです。

体の調子を整えることも忘れずに！



なんだか心も体も疲れているな～と感じたら、思い切って休養の日をつくりましょう。無理をしても効率が上がりず、体調悪化につながります。体調が戻れば、勉強のペースも回復し、効率もアップするはずですよ！！



冷え知らずを
めざそう！



4つの 冷え対策

1 適度な運動で筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり、熱量がアップします。

2 たんぱく質をしっかりとる

食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱にかわりやすいので、肉や魚をしっかりととりましょう。

3 冷えから体を守る服装選びを

血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。



4 お風呂タイムで冷えにくい体に

湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかけろ」。これを数回繰り返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。