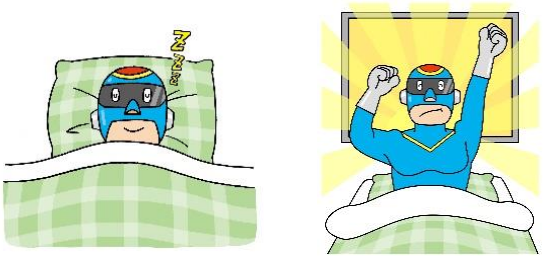
ほけんだより１月

令和５年１月
上河内中学校

１月も半ばを過ぎました。「一月往ぬる二月逃げる三月去る」という言葉があります。「一月は行く，二月は逃げる，三月は去る」という意味で，時間の流れが早く，毎日があっという間に過ぎ去ることを表した言葉です。体調に気をつけ，残り少ない今の学年での日々を，後悔しないよう大切に過ごしていきましょう。

上河内中学校姿勢の日

第５回１月１７日（火）



みなさんは，毎日睡眠を十分にとっていますか？

夜更かしによって睡眠が不足したり，体内時計のリズムが夜型化したりすると，日中の眠気や意欲低下，記憶力低下などの問題を引き起こします。

それだけでなく，身体の免疫力が下がり病気にかかりやすくなったり，感情をコントロールする力や，人の気持ちを理解する能力を低下させたりします。脳の発達にも影響します。

また，寝る直前にスマホやゲーム機などのデジタル機器の発するブルーライトの光を浴びると，体内時計のリズムが夜型化し，なかなか眠れなくなり睡眠の質が低下します。反対に朝目覚めるときに，太陽の強い光を浴びると体内時計がリセットされて活動状態に導かれます。

自分の生活習慣を振り返り，主体的に生活をコントロールして，充実した中学校生活を送りましょう。

健康委員会

コロナ・インフル同時流行注意報！ノロにも注意！

基本的な予防対策は，コロナもインフルエンザも同じです。ノロウイルスは，アルコールでは消毒できないので，石けんと流水で入念に手を洗いましょう。

★ ☆ ★ ☆ お願い ★ ☆ ★ ☆

インフルエンザは発症日を０日目として翌日から５日間かつ，解熱した後２日を経過するまで出席停止です。

治って登校する際は，保護者記入の**「インフルエンザ経過報告書」**を学校へご提出願います。上中ＨＰにもアップされているので，学校へ用紙を取りに来られない場合は，印刷してご使用ください。

なおインフルエンザは，濃厚接触者の自宅待機はありません

受験勉強

ひと休みも大切です

体調が悪いときは無理しない。

早めに寝て記憶を整理する。

適度に休憩する。

夜食は消化に良いものを食べる。

試験前ミステリー「なぜか部屋の掃除をしたくなる…」

試験前に部屋の掃除をしたくなるあなたは、試験前特有の“怪奇現象”に遭遇しているのかもしれません…。

この“怪奇現象”は、心理学で「**セルフ・ハンディキャッピング**」と呼ばれます。試験で良い点が取れるか自信がない時などに、掃除をすることで「十分な準備ができなかったから」と、自分を守る言い訳を作るのです。

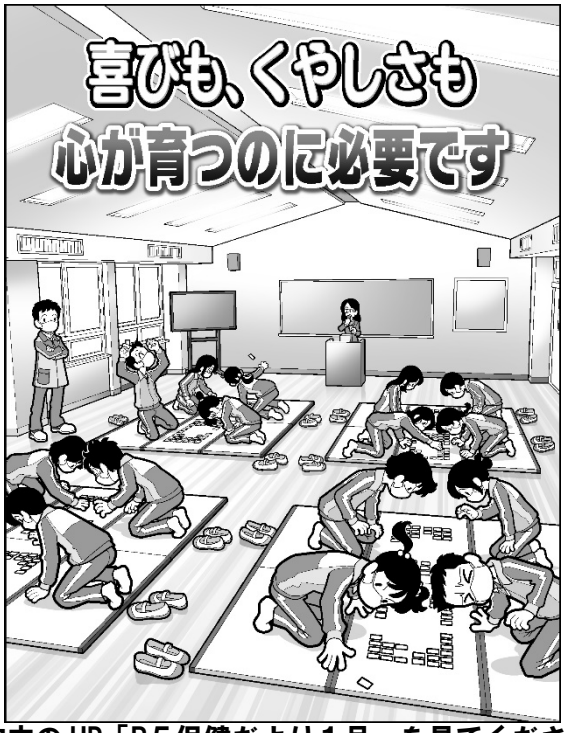
もし試験前に部屋を掃除したくなったら、「自信がないんだな」と自分を客観的に見つめてみてください。自覚できると、意外とすんなり勉強を始められたりするものです。

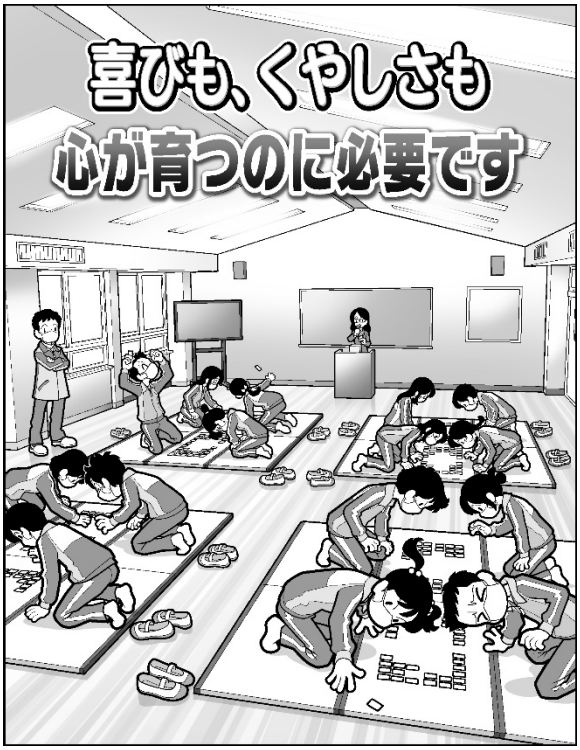
受験生はラストスパート！

“怪奇現象”に陥ることなく、しっかり準備しましょう。

疲れているときは、無理せず休んでくださいね。

レッツ・チャレンジ！7つのまちがいさがし



↑↑↑答えは上河内中のHP「R５保健だより１月」を見てください！

まちがいさがし答え