

2月



保健だより

令和3年度
陽西中学校
保健室

今月の保健目標…心の健康

まだまだ寒い日が続いています。

体温が下がると、免疫力も下がると言われています。衣服で体温調節ができるように温かい服装で登校しましょう。

寒さで頭痛や腹痛を起こして、来室する人も見られます。

3つの首（首・手首・足首）を冷やさないようにして、体を守っていきましょう。

新型コロナウィルス感染症が世界に現れ、変異を繰り返し、3年目に入りました。

一人一人が感染防止を心がけながら生活しています。落ち着くまでは粛々と、今できることを続けていきましょう。

朝起きたら検温し、健康観察カードに記入し登校。そして昇降口ではサーマルカメラでの体温チェックを受けて、学校の生活がスタートします。

引き続きマスクを着用し、給食などのマスクを外す場面での会話はしないようにしましょう。

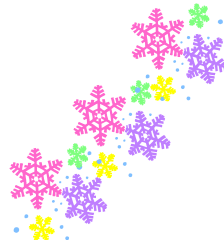
保健室前の廊下に、オミクロン株についての掲示物を貼りました。

わかりやすく具体的な内容なので、チェックしてみてください。

学校で体調が悪くなった時は無理をさせないように、緊急連絡先にお知らせしています。

連絡が取れるようにお子様とも話し合っておいていただけますようお願いいたします。

なお、連絡先が変わったときは、速やかに担任までお知らせください。



新型コロナウイルスはどれくらい生きる？



新型コロナウイルスは、
感染した人のくしゃみや
せきと一緒に口から飛び出します。

ねらいは別の人の口や鼻から体の中
に入ること。でもマスクをしている
人ばかりだと、うまくいきません。

ウイルスの次のねらいは手にくっ
ついて口から入ること。いろいろな
所で、その機会をねらっています。

ウィルスの生存時間

空気中	ボール紙の表面	プラスチック・ ステンレスの表面
3時間	24時間	48~72時間

そんなウイルスを
数10秒で消滅

させられる方法が

あります。
それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い

流水で15秒すすぐ

2回くりかえす

これで
ウイルスは
ほぼゼロに！



冬場は雨や雪
の日以外は乾
燥します。
プラスして対
策を

簡単！

エコ！

3つの
潤い
作戦

洗濯物や
濡れタオルを干す



水分をよく含んだ
洗濯物を部屋の中に干しましょう。
バスタオルのような大きいものな
ら、さらに効果があります。

お湯を入れた
うつわを置く



机の上や枕元な
どにお湯を入れたうつわを
置くのがオススメ。ただし
こぼさないように注意を！

霧吹きを
使う



精油を少し混
ぜた水を作り、霧吹きで空
中に振りかければ、安眠と
保湿のダブル効果が！





にぎればこぶし ひらけばてのひら



手は、固く握れば拳となり、人に害を与える武器になる。
しかし、開けば握手をしたり頭をなでたりできる優しさが持てる――。

…という意味のことわざです。いずれも同じ、人間の手。使い方によっては全く逆の効果があります。言葉も同じ。大きな声で応援すると相手を励ますことができます。逆に心ないひとは相手を落ち込ませてしまい、取り返しのつかないことになる場合もあります。使い次第で姿を一変させる「言葉」。今日のあなたは、どんな言葉を友だちにプレゼントできましたか？



切り替え スイッチ

で

快適な睡眠を

快

適な睡眠を誘う「静かで暗い夜」と気持



夜、眠くなってから明るい光に当たると「睡眠の準備がまだできていない」と脳が勘違いしたり、眠ったあとも睡眠のサイクルが乱れるので、深く眠れなくなることがあります。



ちいい目覚めのための「明るくて太陽が差す朝」の2つのスイッチをキッチリと切り替えるサイクルが、睡眠と目覚めのリズムには必要です。この切り替えは脳に与える影響も大きく、健康を守るためにも大切なサイクルなのです。



受験生のみなさんへ

県立高校一般入試の日が1か月後に迫ってきました。

学習は十分に頑張ってください。今までの努力の成果を十分に発揮するためには、体調の管理が最も大切です。まずは感染予防をしっかりと。頭痛腹痛・歯の痛みなど体調不良にならないためには、事前の準備や日頃の管理が大切です。

学習の準備同様、体調管理も万全に対策をして、当日を迎えましょう。

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！

