

ほけんだより 1月

令和7年1月9日
桜川市立岩瀬西中学校
保健室

明けましておめでとうございます。冬休みは心と体の休息ができたでしょうか。3年生は私立入試が始まり、いよいよ受験シーズン本番です。受験当日に一番忘れていつてはならないものは「元気な体」です。冬休みモードの頭と体を起こし、日々の規則正しい生活を送ることで健康な心身をつくっていきましょう。

12月 保健安全目標
・感染症(かぜ、インフルエンザ、新型コロナウイルス)の予防に努めよう
・冬季の交通安全に心がけよう

受験生のみなさん もうひとふんばり!

あせり・緊張・ストレスに
負けないで!!

睡眠時間は ☆
しっかり確保して! ☆

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 🌞

遅くとも本番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ジグジー!



🌀 不調のときは
あせらず"休養を" 🌀

体調の悪い時は無理をしても悪化するだけだし、集中できない時はホッとひと息も大切です…。



リラクセーションのすすめ

上手にリラックス出来る方法を試してみましょう。



体の力を抜いてみよう

- ①首、肩など体の一部分にギュッと6秒間力を入れる
- ②一気に力を抜いて、そのまま10秒ほど休む ※最初から繰り返す

お腹から息を吸ってみよう (背筋をまっすぐにして座った状態で行う)

- ①お腹に手を当てて、目をつぶる
- ②お腹がへこむまで口から息を吐き出す
- ③鼻から4秒かけて息を吸い込み、止める
- ④6秒かけてお腹がへこむまで口から息を吐き出す ※最初から繰り返す

感染症予防に、正しい手洗いと加湿を

予防法として、効果の高いものは日々の手洗いです。特に指の間や爪の間、親指の付け根、手首に洗い残しができやすいため、その場所を意識して手洗いを行っていきましょう。

また、ウイルスは乾燥を好みます。夏だけでなく冬も水分補給を心がけ、加湿器などを使用することで喉からのウイルスの侵入を防ぎましょう。

まだまだ感染症が流行する時期です。積極的に予防法を行うことで感染症から身を守りましょう。



「小児生活習慣病予防検診」の開催！

1月15日（水）に1年生対象で小児生活習慣病予防検診が行われます。

検診時には採血を行いますので、長袖のヒートテックなど厚手の下着だと腕を上手にまくることが出来ないため、着てこないようにしましょう。



スキー宿泊学習に向けての準備を整えましょう

1年生は1月19日（日）からスキー宿泊があります。楽しみにしている人も多いかと思いますが、少し不安なことがある人もいるかもしれません。万全な状態で向かうために、保健関係の準備としてお願いしたいことが3つあります。

- ① 薬の持参（普段飲んでいる薬、頭痛や腹痛時の薬、酔い止め）
- ② 生理用品の持参（女子は全員持ってくる）
- ③ 十分な睡眠をとり、朝食を必ず食べてくる

以上の3点、ご協力よろしくお願ひします。

