



★1月の保健目標★

かぜやインフルエンザなど 感染症を予防しよう！！

終息するかと思われた新型コロナウイルス感染症が、ここ
きて増加してきました。予防でできることは限られていますが、
そこを徹底していきたいと思います。生徒のみなさん、ハンカ

チを持ち歩きましょう。
そして、こまめに手を洗
いましょう。私たちは、
思っている以上にいろいろな物に触れていますから。

さて、冬休み、睡眠をしっかりとりましたか。忙しい中学生、忙しい
からこそ、不規則な生活ではなく、規則正しい生活リズムを定着させ、
起床から就寝までの時間を充実させてみましょう。

1日24時間 — 睡眠時間6～8時間 = 16～18時間

睡眠を確保し、残った16～18時間を有効に使う生活を考えてみよう。



洗った手、どこでふいてる？



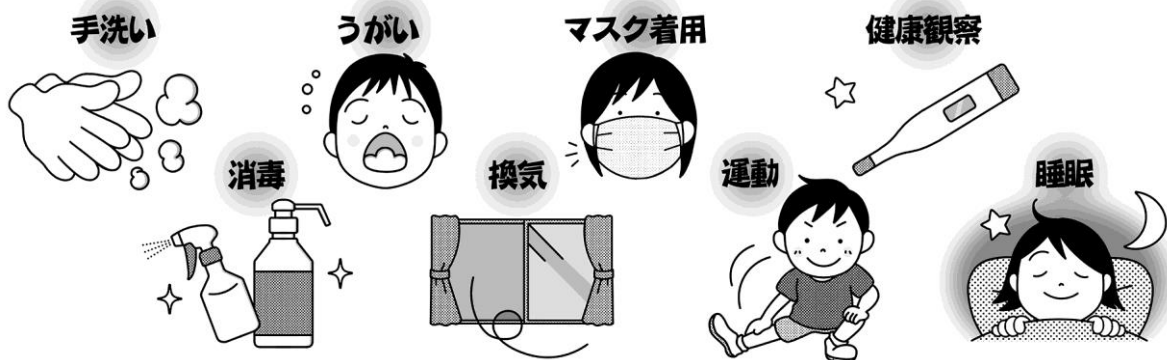
コロナ？ インフル？ ただのかぜ？



特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

コロナもインフルもカゼも… 予防方法は同じです



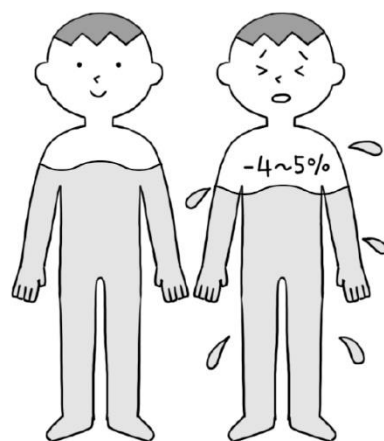
～保護者の方へ～

冬休み中の部活動や部活動のための登下校中にけがをし、病院へ行った場合は、災害共済給付の対象になりますので、お子様を通し、顧問や保健室までご連絡をお願いします。

冬なのに？冬「だから」要注意！脱水

「脱水」とは、体から排出される水分量の増加や摂取する水分量の不足によって、体内の水分が減少した状態をさします。一般的には、私たちの体もっている水分のうち4～5%くらいが失われると、めまいや疲労感など、脱水による症状が現れるとされています。

脱水は『汗をかきやすい夏に起こるもの』というイメージがありませんか？ でも、実は冬でも起こるのです。冬は空気の乾燥や暖房によって体の水分量が少なくなることに加え、寒さで「冷える」「トイレに行く回数が増える」などの理由で、あまり積極的には水分を補給しない環境と言えます。



そしてもうひとつ、注意したいことが、ノロウイルス等が引き起こす感染性胃腸炎に伴う脱水です。ご存じのとおり、冬季に流行することが多い感染症で、主な症状である嘔吐や下痢が起これば短時間で急激に水分が体外に排出されるため、脱水につながりやすいのです。

冬でも適度な水分補給は不可欠です。忘れないでください。

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
しっかりと確保して！

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ジグザグー！

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…。

