

R7. 1. 8  
石橋中学校 保健室



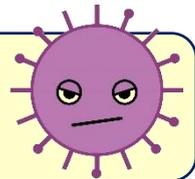
あけましておめでとうございます。新しい年がスタートしました。『1年の計は元旦にあり』という言葉がありますが、みなさん今年の目標は立てましたか？1年は長いようで短いです。目標を立てるだけでなく、行動し、実現できるといいですね。今年もみなさんが健康で実りの多い学校生活が送れるよう願っています。

## ★引き続き感染症対策を！★

寒くなって空気が乾燥すると、ウイルスが活発になり感染症にかかりやすくなります。また、集団生活では、感染症が流行しやすくなります。一人一人が「感染症にかからない・人にうつさない」ということを意識して、しっかり予防をしましょう。

特に活発になるウイルスは・・・？

- インフルエンザウイルス
- RSウイルス
- コロナウイルス
- ノロウイルス



こんなことに気をつけよう！

- 人混みではマスクをつける。
- 咳エチケットに注意する。
- 石けんでいねいに手を洗う。
- しっかり栄養をとる。
- しっかり睡眠をとる。



## 笑う門には福来たる



『笑い』の効果を知っていますか？

- 免疫力がアップする。
- ストレスが解消され、リラックスする。
- 血流が増えて、脳の働きが活性化する。

今年もたくさん笑って、心も体も元気に過ごしましょう！



1月17日は「阪神淡路大震災の発生した日」です。平成7年の出来事で、生徒のみなさんは生まれる前ですね。その後、ボランティア活動への認識を高めると同時に災害への備えの充実と強化を図る目的で「防災とボランティアの日」が制定されました。2021年3月11日には「東日本大震災」、2024年1月1日には「能登半島大地震」が発生しました。自然災害は完全に予測をすることはできません。いつ・どこで起きるかわからない災害に備え、日頃から準備をしておきましょう。

### みなさんの部屋はどうなっていますか？

- 棚やテーブルの上に物が山積みになっていませんか？
- 扉の近くに大きな荷物や家具を置いていませんか？
- 暖房器具をカーテンや服などの燃えやすいものの近くに置いていませんか？



**※いざという時、自分が置いた荷物のせいで逃げ遅れては大変です。災害はいつどこで起きるかわかりません。できる対策を今のうちにおきましょう。**

### 受験勉強



## 受験当日にあわせて、夜型→朝方へチェンジ！！

1月に入り、私立高校の受験が始まりました。緊張もしているかと思いますが、自分を信じて最後まで諦めずにやり切りましょう。そのためには、やはり健康が第一です。受験当日に力を発揮できるように、体調をしっかりと整えておきましょう。体調管理も受験勉強の一環です。

#### ◎起床後に朝日を浴びる！



起床後に朝日を浴びることで、脳から「セロトニン」が分泌され、やる気や集中力が高まります。

#### ◎平日と休日のリズムを一定に！



平日と休日の起床時間と就寝時間をなるべく揃えるようにしましょう。

#### ◎睡眠時間の確保と早起きを！



記憶定着と免疫力アップのため、しっかり睡眠を取りましょう。また、**脳が目覚めるまで3時間程度かかるので、試験開始時刻の3時間前までに起きる習慣**をつけておきましょう。



#### 保護者の方へ

全国的にも、そして栃木県内でもインフルエンザが流行しています。今後本校でも流行が懸念されます。感染予防に努めるとともに、感染した場合は医師の指示に従い、適切な対応をお願いします。出席停止の期間等ご不明な点がありました。学校にお問い合わせください。