



本年もどうぞよろしくお願いいたします。

3学期が始まり少し経ちますが、調子はいかがですか。3年生はいよいよ高校受験の時期になりました。朝から晩まで勉強に励んでいることでしょう。ゴールするためには、ペース配分も大切です。無理して体調を崩してしまわないよう勉強だけではなく、健康チェックも忘れずに。

今月の保健目標

感染症を予防しよう

今年も1年間、健康に過ごすために

一日3食、
栄養バランスの
よい食事をする



適度な運動をして
体力をつける



質のよい
睡眠を充分にとる
(寝る前のスマホは
やめよう!)



感染症対策を心がける
(手洗い、マスク、部屋の換気など)



上手にストレスを
解消する
(心も元気に!)



「熱が下がった=治った」と言えないワケは…?

医師からインフルエンザと診断されると「出席停止」扱いになり、登校することができません。現在、登校再開の基準は『発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日(幼児にあっては3日)を経過するまで』と定められていますが、このように変更された背景のひとつには、「タミフル」「リレンザ」などの抗インフルエンザ薬の普及があります。

抗インフルエンザ薬は主にウイルスの増殖を抑える効果がある一方、ウイルス自体をやっつけてくれるわけではありません。服用して熱が下がった後もウイルスはしばらく体内に残っているため、感染につながる可能性もあります。薬の効果で楽になると「もう治った」と思ってしまいがちですが、医師の指示にきちんと従い、快復に努めましょう。



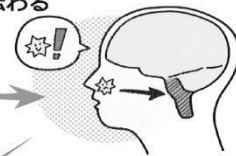
鼻水はどうして出るの?

かぜをひいたときなどにたれてくる鼻水。なぜ出るのか、知っていますか。鼻水が出るしくみは、このようになっています。

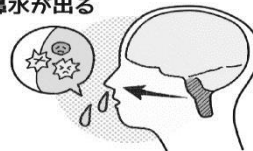
①鼻の中に外からごみや
ウイルスなどが
入ってくる



②神経をとおして、①の情報が
脳の「脳かん」という部分
に伝わる



③脳かんから指令が出て、
鼻にある「鼻せん」から
鼻水が出る



つまり、鼻水が出るのは『外から入ってきたものに対して体を守るため』。かぜをひいたときには、体の中のかぜウイルスを追い出すために鼻水で外に流すのです。くしゃみやせきと同じように、鼻水にも体を守るすぐれたはたらきがあるのですね。

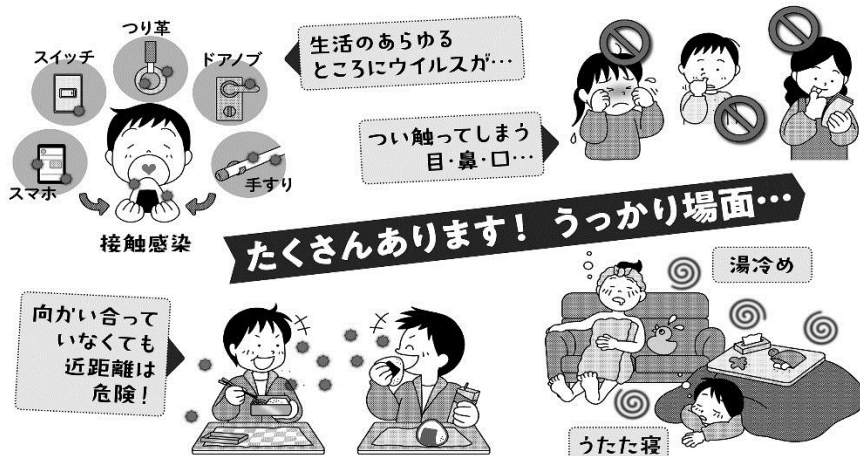
12月の保健室

12月は保健体育の授業(持久走)に一生懸命取り組んで、しんどくなったりけがをしたりした人の来室者が多かったです。3年生においては進路決定の懇談を控え不安な気持ちを和らげるために来室する人もいましたね。がんばれ、3年生のみんな!! かげながら応援しています。

裏もあります→

新型コロナウイルス感染症が再び感染拡大しています。この緊張状態に疲れが出ている人も少ないかもしれませんが、マスクの着用、手洗いうがい、換気など感染対策をし、適切な食事、休養、適度な運動で体力をつけ、感染予防に努めましょう。また、体調がすぐれないときは、無理をせず外出は控えましょう。

油断大敵！ うっかりしないで 感染症予防！



マスクのつけ方・外し方・捨て方



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。



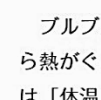
そのブルブル、なんのため？

寒いとき



人は生きていくため、体の中心部の温度を一年中ほぼ一定に保っています。だからすごく寒いときには体温が下がりすぎないように、体中の筋肉を小刻みに震わせて熱を生み出しているのです。

感染症にかかったとき



ブルブル震えてきたと思ったら熱がぐんぐん上がった。これは「体温を上げろ！」と脳が命令したから。ウイルスなどの病原体は熱に弱いため、筋肉の震えて体温を上げようとしています。

怖いとき



恐怖を感じるとブルブル震えるのも体温を上げるためだとも言われます。戦うにしても逃げるにしても、体温が少し上がると、筋肉の動きや神経の働きは活発になるそうです。

換気・通風のポイントは



不安や悩み



出典：「健康教室」「健」

保護者の方へお願い

学校でお預かりしていますお子様の保健調査票に変更点がございましたら、担任を通じて保健室までご連絡いただきますようお願いいたします。保健調査票は、お子様が学校生活を送られる中で体調を崩されたり、けがをされたりした場合にも使用します。保護者の方への緊急連絡をする際、医療機関に搬送する際には保健調査票をもとに連絡を取り、既往症・現病歴について確認させていただきますのでお手数ですが、ご協力をお願いします。



～2，3年生の保護者の方へ～

定期健康診断として，色覚検査を1年生を対象に令和3年11月末に実施予定です。2，3年生でご希望の方は，受けていただくことができますので，担任までお声かけください。

