

ほけんだより 1月

殖蓮中学校 保健室
令和7年1月10日

あけましておめでとうございます。冬休みもあっという間に過ぎ、いよいよ3学期が始まりました。今年はどうな1年にしたいですか？1・2年生は学年の締めくくりに向けて気持ちを引き締め、頑張っていきましょう。3年生は高校入試ですね。体調管理に気をつけて、残された時間を大切に頑張って残らないよう頑張ってください！殖中生のみなさんが、この1年心もからだも健康に楽しく過ごせますように🌸



インフルエンザ 流行中!

群馬県内ではインフルエンザ警報が発令中です。また、新型コロナウイルス感染症も増加傾向にあるようです。まだまだ寒くて乾燥する日が続きます。油断せずに、感染症対策を続けていきましょう！

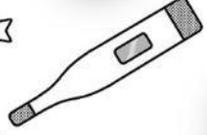
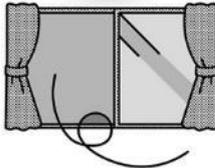
コロナ？ インフル？ ただのカゼ？

<p>味覚異常</p> <p>嗅覚異常</p> 	<p>咳</p> <p>息切れ</p> 	<p>急な高熱</p> <p>鼻水</p> <p>発熱</p> <p>のどの痛み</p> 
--	--	---

特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

体調が悪いときは無理をせず、一度かかりつけの病院で診ていただくと安心ですね

コロナもインフルもカゼも… 予防方法は同じです

<p>手洗い</p> 	<p>うがい</p> 	<p>マスク着用</p> 	<p>健康観察</p> 
<p>消毒</p> 	<p>換気</p> 	<p>運動</p> 	<p>睡眠</p> 



規則正しい生活習慣で免疫力を高めよう！





体調管理を最優先に! がんばれ 受験生

みなさんが準備し、積み上げてきた実力で、道を切り開いていけるはず。そのためにも、万全の体調で臨むことが欠かせないですね。

1. しっかり寝て

記憶を整理



学習した内容を脳に定着させるために、しっかり睡眠をとろう!

2. 適度に休憩



あまり根をつめすぎても効率が上がらないかも。メリハリが大事!

3. 夜食は消化に

よいものを



胃腸に負担がかからないようなものを選びよう!

4. 部屋を換気する

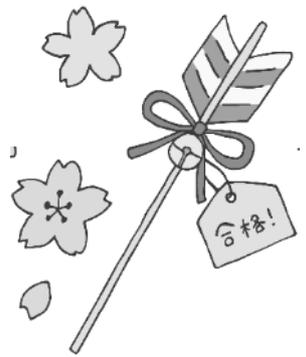
良い空気を吸って頭も心もリフレッシュ!
感染予防にもなって一石二鳥です!!



5. 体調が悪いときは

しっかり休む

本番当日、万全の体調で挑めるように無理は禁物!!



緊張を和らげて実力を出し切ろう!



試験などに向けてたくさん努力したのに、本番では緊張して実力を発揮できなかったことはありませんか。でもちょっとした工夫で緊張を和らげることができます。

緊張を和らげるポイント

体を安定させる

緊張すると重心が上がり、フラフラして集中しにくくなります。椅子にしっかり腰かけて、力を抜きましょう。

深呼吸する

緊張したとき、体に力が入って呼吸も浅くなっています。ゆっくり深く呼吸すると余分な力が抜けます。

自分にポジティブな言葉をかける

大丈夫、いける、落ち着こうなど、前向きな言葉をつぶやきましょう。不安が少なくなります。



笑う門には福来る

私たちが笑ったとき、じつは体内で免疫機能が向上しているという研究結果があります。免疫機能のカギをにぎっているのはリンパ球の一種であるNK（ナチュラルキラー）細胞。カラダに入ったウイルスなどの外敵とたたかう強い味方です。笑うことって良いことづくし。

今まで受験勉強を頑張ってきたみなさん。当日はぜひ笑顔で試験会場まで向かってください!そして残り少ない中学校での生活を笑顔で過ごして大きな福を呼びこみましょう!

