

保健だより

令和8年1月15日

2026年明けましておめでとうございます。
新年は干支でいう「午年」です。十二支の中でも馬は、元気よく前へ進む象徴とされています。前進し、新たな良い出発の年にしたいですね。本年もどうぞよろしくお祈りいたします。



3年生はいよいよ受験が本格的に始まります。今までつけてきた実力を十分に発揮できることを祈っています。



1年で最も寒く、寒暖差や空気の乾燥が気になる季節となりました。体の冷えは、上記のような様々な不調と関係しています。外気から体を守る服装選びを心掛け、湯船で体を温めて冷えにくい体作りをしていきましょう。

勉強の効率アップ↑↑のコツ

テストや試験に向けて勉強を頑張っている人も多いと思います。その時はこんなことに気をつけてください。



しっかり寝る

勉強した内容は寝ている間に脳に定着するのでしっかり寝ましょう。睡眠不足は集中力の低下や体調を崩す原因にもなります。



適度に休憩する

集中力は長い時間は持ちません。適度に休憩をした方が集中できます。



部屋の換気をする

閉め切った部屋だと、部屋の酸素の量がだんだん少なくなり、脳に送られる酸素量も減って集中力が低下します。1時間に一度くらいは窓を開けましょう。

冬に流行しやすい感染症に注意 !!



- 手洗い、消毒、うがい、換気などを意識して取り組みましょう。
- 体調に異変を感じたら、症状を悪化させないため、周りの人にうつさないためにも無理せず早めに休養を取りましょう。

保健室では、

- 37.5℃以上の発熱があった場合は早退を促しています。
- マスクは置いていません。自宅から持参するか、事務室にて購入してください。

感染症との診断を受けた場合は、

- 学校提出用書類を登校再開日に担任へ提出願います。
- インフルエンザ、コロナウイルスに関しては、罹患証明書か登校許可証明書のどちらかを提出してください。



- 深呼吸をする** 心が落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。
- ストレッチをする** 疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって体がすっきりします。
- 好きな香りをかぐ** リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効能があります。
- 飲み物を飲む** 温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキッとします。

うまく休む方法を取り入れて頭と体をリセットしましょう