

ほけんだより 1月

長崎市立小ヶ倉中学校 保健室

今年は、インフルエンザが警報基準越えの大流行になっているようです。3学期に入りましたが、この流行は、まだまだ続きそうに思います。3年生は受験の大事な時期でもあります。できるだけ予防を心がけましょう。

辛い咳が出るとき・・・



○湿度を40～60%に保つ。

加湿器・濡れタオルを干す・水を入れた容器を置いておくなど。

○喉や胸を温める。

マフラーやカイロなどで温める。

○温かい飲み物を飲む。

冷たい飲み物は刺激があるため要注意。

○マスクを活用する。

換気による刺激を和らげることもできるので、咳対策としてもマスクを活用しましょう。

スイッチ! 冬休みモード ≫ 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ! ①



早起き

決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ! ②



朝ごはん

体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ! ③



運動

寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れば、夜もぐっすり眠れます。

勉強の効率がアップ↑↑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。

保護者の方へ 再度お知らせ



<テトルで欠席連絡をする場合のお願い>

インフルエンザや風邪症状による欠席が多くなっています。テトルで欠席連絡をする場合は可能なかぎり症状を入力ください。また、インフルエンザなどの出席停止の場合は次の項目について入力をお願いします。

- ① 症状（風邪症状の場合は、可能なかぎり症状を入力してください。）
- ② 医療機関名
- ③ 発症日
- ④ 出席停止期間（指示がある場合）

※インフルエンザは、後日、陽性になるケースもあります。症状が続く場合は、再度受診してみられてください。