



令和4年1月11日 銚田市立旭中学校 保健室

今年もよろしくお願ひします

新しい年になりました。みなさんはどんな年にしたいですか？目標をもって1年を過ごせるといいですね。具体的な計画を立てて、次のステップへの土台作りをしっかりとしましょう。3年生は入試があり、健康面で特に大事な時期になります。感染症が流行しやすい季節なので規則正しい生活と手洗い・うがいの徹底を心がけましょう。

1月の保健安全目標

- 保健目標・・・うがい・手洗いを励行しよう。
- 安全目標・・・登下校のきまりを守ろう。



○1月の保健行事 体位測定（身長・体重）

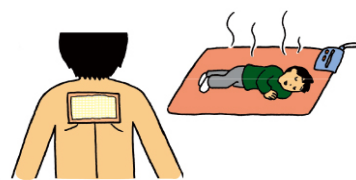
対象学級	測定日	場所・時間	備考
3-1	1月11日（火）	被服室	<ul style="list-style-type: none"> 体操服（ハーフパンツ、半袖シャツ） 髪の長い人は頭頂部でしばらない。（身長測定の際、誤差を生じないようにするため。）
3-2	12日（水）		
3-3	13日（木）		
1-1	14日（金）	昼休み	
1-2	17日（月）		
2-1	18日（火）		
2-2	19日（水）	被服室・朝の時間	
2-3	20日（木）		

気をつけよう！低温やけど

電気カーペットやこたつ、使い捨てカイロなど暖房器具の出番が増える季節。心地よいからといってずっと使っていると、知らぬ間にやけどになっていることがあります。これを「低温やけど」といいます。

●どんなときに起こるの？

体温より少し高めの快適な熱に長時間、同じ場所が接触することで起こります。
平均温度50℃になる使い捨てカイロを皮ふに直接つけた場合、約5分で低温やけどを起こす可能性があるといわれています。



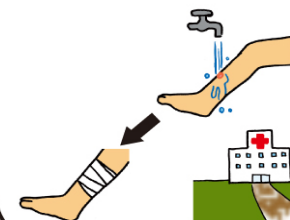
●どんな症状なの？

はじめは皮ふが赤くなり、小さな水ぶくれができる程度。じわじわとやけどになるので、痛みもほとんど感じません。
しかし、気づかないうちに皮ふの深い部分までやけどになっていることが多いのです。



●低温やけどに なってしまったら？

まず流水で20～30分間冷やし続け、その後、乾燥させないために包帯などで巻いておきましょう。
数日たってもよくなるなければ、皮膚科か外科へ行きましょう。



受験勉強の効率をよくする 5つのコツ

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。



正しい生活リズムを取り戻そう

三学期が始まりましたが、まだ冬休みモードが抜けきらない人も多くはないでしょうか。正しい生活リズムを取り戻し、寒い冬を元気に乗り越えましょう。



3食しっかり食べる

大脳にエネルギーが供給されて集中力が高まります。



ゆっくり入浴する

ぬるめのお風呂に20分くらいかけてゆっくり入るとリラックスできます。



適度な運動をする

昼間、適度な運動をすることで、よく眠れます。



排便をする

排便をがまんしていると、便秘になりやすくなります。



夜更かししない

深夜に成長を促すホルモンが分泌されるので、早めに寝ましょう。

受験生のみなさんへ

睡眠時間はしっかりと確保

寝不足だと、集中力が下がってしまうかも。ゆっくり寝れば、記憶の定着にも◎。

夜型→朝型の生活に

試験が始まるのは午前中の方がほとんど。生活のサイクルを朝型にしておきましょう。

しんどいときは休もう

無理して長引いたら大変。「体調が悪いな」と思ったら、早めからだを休めましょう。

試験まで、あと少し！保健室から応援しています



～感謝のきもちを もちましよう～

【ついた餅より心持ち】

昔ながらの餅と白でついたお餅をもらうのはうれしい、それよりもうれしいのはお餅をあげようという気づかいだ、という意味です。



感謝のきもちをもって1年
過ごせるといいですね！

