

# ほけんだより 1月

東水沢中学校 保健室 / 2024年 1月 19日発行 NO.16

3学期がスタートして8日が経ちました。そろそろ学校モードに切り替わったでしょうか。今年  
は辰年。四字熟語で「一竜一猪（いちりょういちちょ）」という言葉があります。これは、努力を重ね学び続けることで「竜」のように偉大になる人がいる一方で、努力しない・学び続けない人は「猪（ブタのこと）」のように成長しないという意味です。



努力しても成功しなかった、結果が出なかったという経験もあると思いますが、成功している人や結果を出している人は必ず努力してきました。

「辰年」の今年、毎日少しずつでも努力を積み重ね、自分を成長させてほしいなと思います。

## コロナ？ インフル？ ただのカゼ？ 引き続き感染症対策を！



12月には、インフルエンザが流行し、たくさんの方がお休みしました。

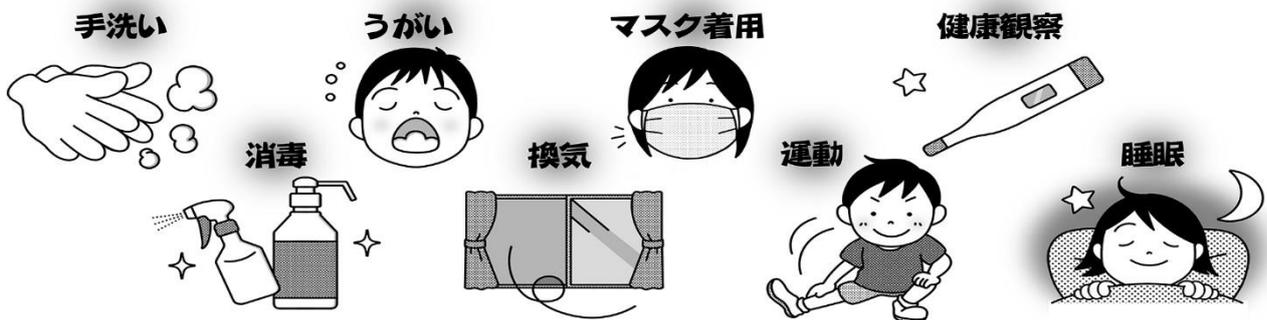
3学期はまだ流行していませんが、油断は禁物です。

プラスの気温で暖かく過ごした次の日は氷点下…というように、気温変化が大きい日が続いています。自分の体調管理をしっかり行いましょう。

**特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！**

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

## コロナもインフルもカゼも… 予防方法は同じです



「水が冷たいから簡単に済ませちゃおう」と指先だけ洗っている人はいませんか。「アルコール消毒してるから大丈夫でしょ」と手洗いしていない人もいたりして…。

実は、アルコール消毒は感染性胃腸炎（ノロウイルスなど）には効果が低いと言われています。水で適当に洗わず、石けんを使ってしっかり手洗いしてくださいね。

**本番に向けて  
体調管理も  
しっかりと!**

受験生の  
みなさんへ



3年生はいよいよ受験シーズンですね。最後まで粘り強く、悔いの残らないようにがんばってください。受験本番が近づいてくると、気持ちがあせり、ついがんばりすぎてしまいがちです。受験当日、100%の力を発揮するためには、体が健康で、頭がよく働く状態で試験にのぞむことが大切です。自分の実力を発揮できるように生活リズムと体調の最終調整をしましょう。

すでに合格が決まっている人（おめでとう！）は、がんばっているクラスメイトを応援し、落ち着いた学校生活を過ごせる雰囲気をみんなで作っていきましょうね。

**がんばれ受験生！健康管理のポイント**



**規則正しい生活を心がける**

- ①朝起きたら、太陽の光を浴びる  
ずれた体内時計をリセットする。
- ②休日に生活習慣を崩さない  
平日と同じ時間に起きる。
- ③寝る1時間前は、TVやPC、携帯などを極力避ける

光の刺激で目がさえ、体内時計が後ろにずれてしまう。

- ④3食きちんと食べる  
脳と体の栄養補給となる。



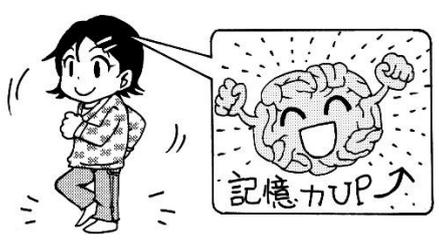
**免疫力を高める食事のポイント**

- ①ビタミンAを摂取する  
鼻やのどなどの粘膜の材料になり、ウイルスから体を守る。人参、ほうれん草、かぼちゃ、レバーなどを食べよう。
- ②たんぱく質を摂取する  
体をつくるための材料。ホルモンや免疫抗体の原料でもある。肉・魚・大豆製品・卵・牛乳をバランスよく食べよう。
- ③食物繊維、発酵食品を摂取する  
ごぼう、さつまいも、キノコ類、りんごなど、腸内環境を整えるために食べよう。



**運動には気分転換と  
記憶力アップの効果が!**

運動すると脳が活性化され、気分転換を図ることができます。また、ストレスも解消され、記憶力アップも期待できます。運動は簡単なものでも効果あり。がんばっている手や腕、首などのストレッチをしてみましょう。登下校時や校舎内で「歩く」のもいいですよ。



試験日が近づくにつれて、集中できなくなったり、イライラしたり、不安になったり…。心に余裕がなくなったりすることもあるかも。

- ①自信がない、不安  
これから「できること」を考えて焦らず実行する。
- ②イライラ  
気分転換する。（読書、音楽、体を動かす）
- ③心配なこと  
信頼できる人に話を聞いてもらう。相談する。
- ④集中できない  
疲れる前に休むことが集中を長続きさせるコツ。休憩時間をこまめに入れて脳を休ませよう。



