



2025年1月15日  
札幌市立定山溪中学校  
保健室

いよいよ、3学期が始まりました。冬休みは規則正しく過ごすことはできましたか？3年生は受験や定期テストに向けて、冬休みの間も登校して勉強している姿を見て、関心しました。3学期はたったの3か月しかありません。1、2年生は進級に向けて、3年生は卒業・進学に向けて、毎日を有意義に過ごしていきましょう。

## 今年度最後の身体計測を行います

体がバランス良く育っているか、太りすぎ・やせすぎになっていないかを調べます。

### 日時と対象学年

1月16日(木)1、2年生

17日(金)3年生

8:20~8:30 SSタイム、朝読書

場所 保健室



### 服装 標準服かジャージ

標準服の場合は、フレッザーを脱いで測定します。  
靴下は履いたまま、靴を脱ぎます。

\*体重を計測する際、服の重さ(1kg)を引きま  
す。



## インフルエンザ警報発令中

**インフルエンザ**  
はやっています!

インフルエンザの特徴は

- 高热
- 寒気
- 全身痛
- だるさ

普通のかぜ症状と合わせて  
このような重い症状が  
急に出てきます……

部屋の加湿を心がけ、  
あたたかくして早く休む。

かかったかな…?  
と思ったら……。

医師の診察を受ける

インフルエンザと診断されたら  
出席停止となります。

予防の心がけ・忘れずに

- 手洗い
- うがい
- しっかり睡眠
- バランスのよい食事
- 換気
- 体を動かす
- 人混みをさける
- 湯冷めに注意

# 受験生のみなさん

受験当日に万全な状態で試験が受けられるよう、健康管理には特に気を付けましょう！食事はバランスよく摂り、運動が難しければストレッチなどで体を動かし、睡眠をしっかりとりましょう。

## 受験生のみなさん もうひとふんばり!

**睡眠時間は  
しっかりと確保して!**

睡眠不足は  
集中力・記憶力の敵!

受験のことを考えると、なかなか眠れませんが、部屋を暗くして横になる時間を確保しましょう。

**夜型から→朝型へ**

遅くとも本番2週間前には、当日のスケジュールに合わせた生活に切りかえましょう。

脳が活発に働き出すのは起床後3時間くらい…試験が9時からだとすると…?

6ジグジー!

**不調のときは  
あせらず休養を**

体調の悪い時は無理をしても悪化するだけだし、集中できない時はホッとひと息も大切です…。



夜遅くまで勉強しているときなどに、夜食をとる人もいます。しかし、深夜に食事をとる夜食は、胃に負担をかけないための工夫が必要です。

## ◆上手な夜食のとり方◆

### 消化のよい穀類は、夜食向き

炭水化物（ブドウ糖）は、消化がよく胃にもたれません。また、ブドウ糖は脳のエネルギー源となり、疲れた頭をすっきりさせます。



### 脂っこい食べものは避ける

脂質を多く含む食品は、胃がもたれやすくなります。カロリーも高いので、夜食では控えた方がいいでしょう。



### おすすめ夜食メニュー

#### うどん



ビタミンB<sub>1</sub>を含むネギや豚肉を入れて、集中力アップ

#### 卵ぞうすい



唐辛子をひとふりすれば、眠気もスッキリ

#### フルーツジュース

糖分とビタミンCで疲労回復



### 量は控えめに、よくかんで

よくかんで食べると、少なめの量でも満腹感が得られます。また、消化がよくなる、脳のたろきがよくなるなどの効果もあります。



### きれいなハンカチ・タオル

### 持ち歩いている?

かぜ予防、食中毒予防に手洗いは欠かせません！せっかく洗っても持っているハンカチが汚れていたら無意味ですね。いつもきれいなハンカチをポケットに入れて持ち歩きましょう。



ハンカチティッシュ点検中だけでなく、毎日持ち歩く習慣をつけましょう。火災の時やケガをした時など、いざという時に使います。受験の時も、忘れずに持ちましょうね。

