ほけんだより 12月

2023年12月15日
札幌市立啓明中学校
保健室
3年生用

三者懇談も後1日となりました。いよいよ進路を決め、目標に向けてラストスパートをかける時期となりました。受験生にとって健康も学力のうちです。心身のコンディションを整えて、自分の力を最大限に発揮してください。

あせりや不安な気持ちになるのは、当たり前のことです。みんな同じです。このような時こそ、お互いに思いやりをもって、3学年全体でこの受験を乗り越えましょう。

感染症の予防

インフルエンザ、新型コロナウイルス、ノロウイルスなど

啓明中では10月下旬にインフルエンザが流行しました。その後は落ち着いていましたが、今週に入り1年生で学級閉鎖をしています。札幌市ではインフルエンザ警報が発令されインフルエンザのり患者がとても多い状況です。学校以外でも、人の集まる場所では感染リスクが高い状況です。気温低下や暖房による乾燥などから、かぜをひきやすいシーズンです。感染症予防対策を引き続き行ってください。

☆規則正しい生活で免疫力アップ。
☆こまめに手を洗う。食事の前には必ず洗う。
☆不要な外出は控える。特に人のたくさん集まる場所は要注意。
☆マスクは感染症の予防に有効なので準備しておく。
☆体調が悪い時は外出しない。
☆換気、湿度を保つ。教室の換気は1時間の授業中に1,2回が目安。寒い人は上着を着用。

冬もしっかり水分補給

冬は暖房で空気が乾燥しがちです。空気が乾燥すると、のどや鼻の粘膜が乾きウイルスが体の中に入りこみ、カゼをひきやすくなってしまいます。冬もこまめな水分補給でカゼを予防しましょう。

夢を叶えるたった1枚の紙

こんな話を知っていますか？

富士山の高さは3,776mと日本一。
でも、これは紙を26回折りたたんだ高さと同じなのです！

ふもとから見上げる富士山は、とても大きく、山頂は雲に隠れて見えません。夢も、きっと富士山と同じ。「登りきれるかな」と不安になることもあるでしょう。

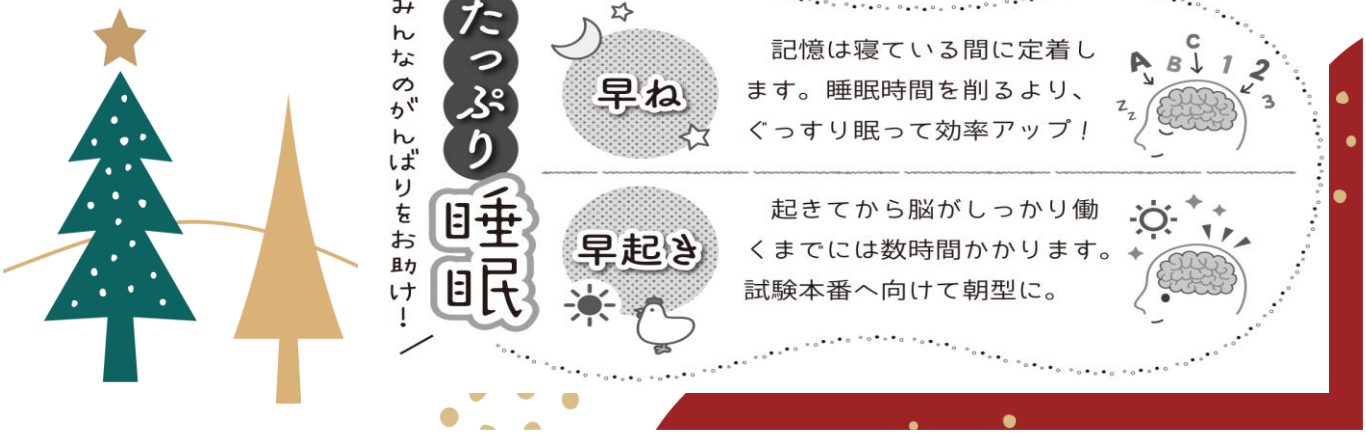
けれど、1枚の紙を折りたたむように、日々の小さな努力を積み重ねていけば、いつかあなたをはるか高い場所まで連れて行ってくれるはずです。

その時が来るまで、諦めず、少しずつ積み重ねていきましょう。

睡眠をしっかりとろう

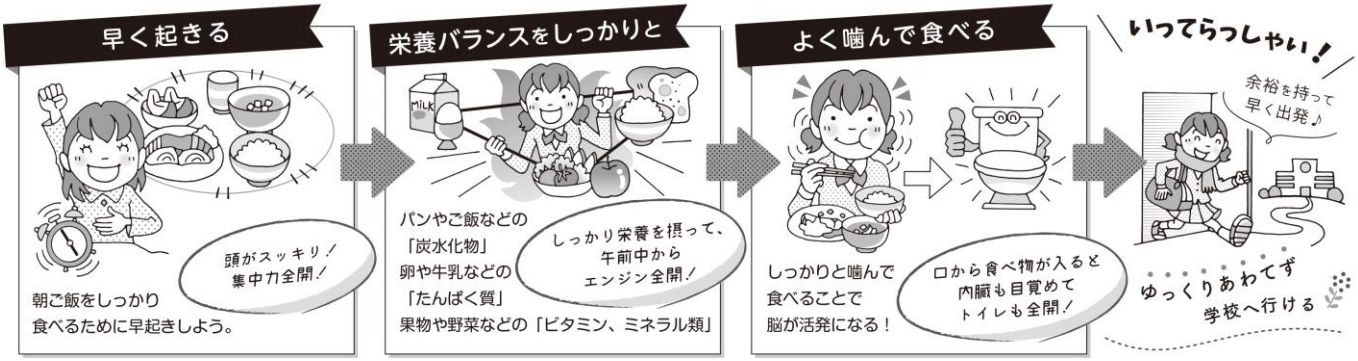
睡眠不足が続くと、体力が落ちて体調をくずしたり、ケガの原因になったりします。睡眠時間と学習時間の両方が確保できるように生活時間を考えましょう。

☆記憶は眠ることで脳に定着する。12 時前には就寝した方がよい。
☆就寝前にスマホは使わない方がよい。近距離からスマホのブルーライトをみると睡眠が浅くなる。（勉強の集中力を妨げるので、勉強部屋にスマホを持ち込まない方がよい。）
☆どうしても眠い時には寝てしまう方がよい。うたた寝はかぜをひくのでだめ。布団で寝る。
☆就寝前の軽いストレッチは寝つきがよくなる。
☆入試の時間に合わせて、夜型の人は朝型にしよう。



朝食からはじまる元気な一日

朝食を食べて、脳がしっかり働くようにしましょう。朝食抜きでは体だけでなく、脳が働くためのエネルギーが不足します。特に冬は体温を保つためにもエネルギーが必要なので、しっかり食べましょう。



冬は早めに登校しましょう。身じたく、凍結路面、悪天候など時間がかかることを予想して行動しましょう。朝 8:30 過ぎに登校している人は、あと5～10 分早く家を出る工夫をした方がいいですよ。