



令和7(2025)年12月10日

3年生用

札幌市立啓明中学校保健室



三者懇談が始まりました。いよいよ進路を決め、目標に向けてラスト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。あなただけではなく、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 ノロウイルス

今年は早くから流行期に入ったインフルエンザが、まだ警報発令中です。感染者の高止まりが予想されているようです。学校以外でも人の集まる場所では感染リスクが高い季節です。気温低下や暖房による乾燥などからカゼをひきやすいため、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。

ボレロや上着を着ないで、体調不良を訴える人が目につきます。体が冷えると免疫力が下がるので着るようにしてください。



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。

睡眠をしっかりとりよう

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します。12 時前には就寝した方がよいでしょう。

☆近距離からスマホの強い光をみると睡眠が浅くなるといわれています。よい睡眠のためには就寝前に使わない方がよいでしょう。(勉強部屋にスマホがあるだけで、勉強の集中力を妨げるといわれています。)

☆どうしても眠い時には寝てしまう方がよいでしょう。うたた寝はかぜをひきます。布団で寝ましょう。

☆就寝前の軽いストレッチは寝つきがよくなります。

☆入試の開始時間に合わせて、夜型の人は朝型にしたほうがよいでしょう。

みんなのがんばりをお助け！

たっぷり睡眠

早ね

記憶は寝ている間に定着します。睡眠時間を削るより、ぐっすり眠って効率アップ！



早起き

起きてから脳がしっかり働くまでには数時間かかります。試験本番へ向けて朝型に。



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。

早く起きる



頭がスッキリ！
集中力全開！

朝ご飯をしっかり食べるために早起きしよう。

栄養バランスをしっかりと



パンやご飯などの「炭水化物」
卵や牛乳などの「たんぱく質」
果物や野菜などの「ビタミン、ミネラル類」
しっかり栄養を摂って、午前中からエンジン全開！

よく噛んで食べる



しっかりと噛んで食べることで脳が活発になる！

口から食べ物が入ると内臓も目覚めてトイレも全開！

いってらっしゃい！



余裕を持って早く出発♪
ゆっくりあわてず学校へ行ける



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。