

保健だより 1月 号

令和4年1月17日
流山市立西初石中学校
保健室



あけましておめでとうございます。新しい年が始まりましたね。
みなさん、今年はどうな一年にしたいですか。昨年出来なかったことを振り返り、今年はそれが出来るように目標を立ててみるのもいいですね。
今年もみなさんにとって良い一年になるよう、保健室から応援しています！



コロナ？ インフル？ ただのカゼ？



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



西初石中学校では、冬季の感染症対策として、加湿器を各教室に設置し、暖房を使用中も常時教室の換気を行っています。寒い時期ですが、感染症対策には換気が欠かせません。寒いと感じる人は、体が冷えないように、ウィンドブレーカーを着用したり、制服の下に重ね着をするなどして、各自で防寒対策をしましょう。

受験生のみなさんへ 緊張しているあなたで大丈夫

受験当日、緊張で心臓がバクバク・・・という人も多いでしょう。「緊張してはいけない」と考えると、もっと焦ってしまいます。しかし、緊張するのはダメなことではありません。私たちにとって、緊張は自然なことで、頑張ろうという気持ちの表れです。適度な緊張は集中力を高めてくれたり、実力を発揮するのを手伝ってくれたりもします。



ドキドキしているのは、みんな同じ。あなただけではありません。緊張とうまく付き合って、力を出し切れるように応援しています！

受験勉強の効率を良くするコツ

- 記憶を整理して保存するのは脳の「海馬」というところです。脳が記憶の整理をするのは眠っている時間です。眠いのを我慢して勉強するより、きちんと睡眠を取る方が効率よく記憶できるといわれています。質の良い睡眠をとることを心がけましょう。
- 質のよい睡眠をとることは、ストレス発散や免疫力の向上にもつながります。
- 起きてから脳がしっかり働くまでには時間がかかります。試験本番に向けて朝型の生活に切り替えましょう。



ほっと一息 保健室より

3学期が始まりましたね。3年生はいよいよ高校入試が始まり、いろいろな気持ちの中で生活を送っていることと思います。これから学年末に向かう1、2年生、進路を決めていく3年生。心の状態も健康にして生活を送るために、何か気になることや心配なことがあるときは、一人で抱え込まず、気軽に保健室に話しに来て下さい。相談室にはスクールカウンセラーの小石先生もいらっしゃいます。（3学期の相談室開室予定は1/17, 31 2/7, 21 3/7です）誰かに話すことで、自分の気持ちの整理が出来て気持ちが楽になったり、自分のつまづきに気づいたり、いいところを見つけることが出来るかもしれません。

今年もみなさんの学校生活が毎日楽しく、笑顔があふれるものとなるように保健室からもサポートしていきたいと思っています。