



令和6年1月
流山市立おおぐろの森中学校
保健室

2024年になりました。今年もどうぞよろしくお祈いします。
みなさんは、今年のご目標は立てましたか？どんな目標を達成するにもコツ
コツと努力を積み重ねることが大切です。そのために必要なのは、健康な心
と体。今年も、けがや事故、病気に気をつけて過ごしましょう。
みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるように、応援しています！



新学期がはじまりました！

スイッチ！ 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？
冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ/①

早起き



決まった時間に起きて朝日
を浴びましょう。早起きする
と夜も自然と眠くなり、早寝
にもつながります。

スイッチ/②

朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネ
ルギー源になります。菓子パン
などではなく、栄養バランスの
良い食事を心がけて。

スイッチ/③

運動



寒いときこそ運動で体の中
からポカポカに。体がほどよ
く疲れば、夜もぐっすり眠
れます。

いよいよ受験シーズン到来！

今月から本格的な受験シーズンが始まります。受験生の皆さんはこれまで、
たくさんのごことを我慢しながら、コツコツと受験勉強に取り組んできたと思
います。いよいよその成果を出す時が来ました。受験が近づいてくると、「より勉
強時間を増やさないと！」と思う人も多いと思いますが、ここからは体調を整えることが大切です。
受験当日、自分の力がしっかりと発揮できるように、今まで以上に自分の体を大切にしましょう。



受験勉強の効率をよくする 5つのコツ

① 記憶を整理して保存するのは脳の「海
馬」。記憶の固定までに約
1カ月かかるので、この間
に繰り返し復習しましょう。



② 声に出して読むと、脳の
活動部分が多くなります。
このため音読すると記憶に
残りやすいと言われます。

③ 友だちに説明する
と、自分がちゃんと
理解できているかの
チェックができます。

④ 脳が記憶の整理をするのは、眠
っている時間。眠いのを我慢して
勉強するより、きちんと睡眠をと
るほうが、効率よく記憶できます。

⑤ 脳は、興味のあることから優先的
に記憶します。イヤイヤ勉強するよ
り、気持ちを切り替えて楽しくでき
ると、記憶によく残るそうです。

体の調子を
整えることも
忘れずに！



確認をお願いします！

学校感染症の出席停止期間について

気温が低く、空気が乾燥する季節、感染症の流行が続いています。主な学校感染症の出席停止期間について確認をお願いします。感染症と診断され、出席停止期間や書類が必要かわからない場合は、学校まで連絡をお願いします。

感染症名	出席停止期間	治癒証明書について
インフルエンザ	発熱した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（ただし幼児 においては3日）を経過するまで。	不要
新型コロナウイルス感染症	発熱した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで。	不要
流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	耳下腺、顎下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで。	必要
水痘（みずぼうそう）	すべての発しんが、か皮化（かさぶた）するまで。	必要
咽頭結膜熱（プール熱）	主要症状消退後2日を経過するまで。	必要
その他の感染症： 感染性胃腸炎、溶連菌感染症、 マイコプラズマ感染症など	病状により学校医その他の医師において、感染の恐れがないと認めるまで。	不要

千葉県では、新型コロナウイルス感染症は増加傾向、インフルエンザについては減少傾向ですが、まだ高い数値になっています。加えて、咽頭結膜熱、溶連菌感染症、感染性胃腸炎等の感染症への注意も必要な状況です。引き続き、手洗いや換気等の感染症対策を実施していきましょう。また、感染拡大防止のためにも、発熱や体調不良がある人は、無理をせず、ゆっくりと休養するようにしてください。



ハンカチ、タオルで手を拭いていますか？

新型コロナ感染症やインフルエンザの感染予防として、日頃から手洗いが呼びかけられています。手洗いが習慣化してきた今こそ、手洗いの“あと”のことに気を配ってほしいと思います。

服や髪の毛で手を拭かない！

手を洗った後に拭くものがなく、ジャージや髪の毛を触って手を拭いている人はいませんか？それでは、服や髪の毛についた汚れを再び手につけてしまっています。きれいに手を洗った後は、清潔なハンカチやタオルで手を拭くようにしましょう。

