

令和6年2月8日
常盤松中学校
保健室

3年生へ

公立入試が迫ってきましたね。今まで頑張ってきたことを最大限発揮できるように、今からしっかり体調を整えましょう。

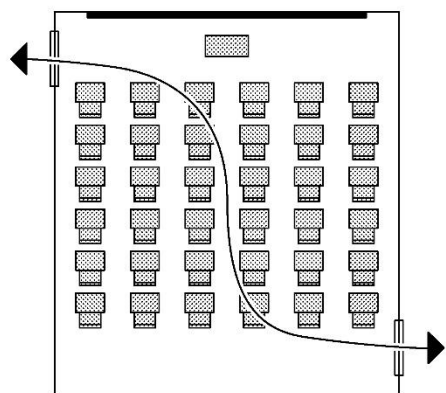
2月に入り乾燥した日々が続く、市内の感染症罹患者数が増加しています。兄弟間での感染者も見られ、市内小学校では学級閉鎖が多数出ております。インフルエンザやコロナだけでなく、胃腸炎などの風邪も流行しています。学校で体調不良の訴えがあった場合は、速やかに早退のかたちをとっています。朝の段階で体調がすぐれない場合は、無理をせずご自宅での休養をお願いいたします。



今月の保健目標「基本的な感染症対策を見直そう！」

特に「換気」・「ハンドソープを使用した手洗い」を重点的に行いましょう

換気は対角線上に行うと効果的



教室の窓を対角線上に開けて、空気の通り道を作ると、効果的に換気を行うことができます。

換気をしないとどうなる？

- ウイルスが空気中に漂い感染症にかかりやすくなる。
- 空気中の二酸化炭素濃度が高まって体調が悪くなることもある。
- ほこりがたまりやすくなるため、アレルギーを発症する可能性もある。



手洗いのメリットは？

- 手に付着した菌やウイルスを洗い流すことができる。
- 手洗いの後はハンカチで水分をふき取ることで、菌の増殖を防ぐ。



それぞれの道をめざす…

自分の力を引き出すために

試験・面接に備えて

「時間が惜しい」「静かで集中できる」などの理由で、深夜まで勉強している人も多いと思いますが、試験や面接は朝（午前中）から実施されることが多いですね。夜型の生活でそのまま過ごしていると、当日起きられずに遅刻する危険も…?! 本番を想定して、生活リズムを朝型に切り替えていくことが重要です。



体調管理を最優先に

『十分な睡眠』『栄養バランスのとれた食事』『適度な運動』は、生活すべての基本。加えていまの時季は、かぜ・インフルエンザなど感染症の予防も必須です。手洗い、マスク、人混みを避けるなど「うつらない」ための行動を実行して、心身ともに健康な状態をキープしましょう。



焦る気持ち、不安が先に立つこともあるでしょう。でも、みなさんが準備し、積み上げてきた実力で、道を切り開いていけるはず。そのためにも、万全の体調で臨むことが欠かせないのです。

受験当日用意したほうが、いいもの

- *常備薬…家庭にある薬(頭痛薬・胃腸薬・風邪薬)+いつも飲んでいる薬(生理痛の痛み止めなど)
- ※友達からもらうことのないように!
- *カイロ *防寒具(マフラー・手袋) *予備のマスク *ハンカチ、ティッシュ *飲み物
- ★持ち物は、当日慌てないためにも、必ず前日までに準備をしましょう。

試験でベストを尽くせるよう、学校で応援しています！頑張れ、3年生！

