

ほけんだより



令和6年1月26日
大間々東中学校保健室

新しい年が始まり、寒さが一段と身にしみる季節となりました。

みなさんにとって2024年が「健康な」一年になるよう、今年も保健室から応援しています。

インフルエンザ・新型コロナウイルス流行中！

1月になり、群馬県内でインフルエンザと新型コロナウイルスが同時流行しています。

市内でも、学級・学年閉鎖の措置をとっている学校が出てきていますので、注意が必要です。

お子さんの具合が悪いときは無理せず休ませ、医療機関を受診させてください。

3学期も引き続き、ご家庭での健康観察にご協力くださいますようお願いいたします。

コロナもインフルもカゼも…予防方法は同じです



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！

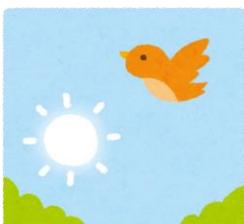
心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

がんばれ受験生

試験当日に合わせて、夜型→朝型へチェンジしよう

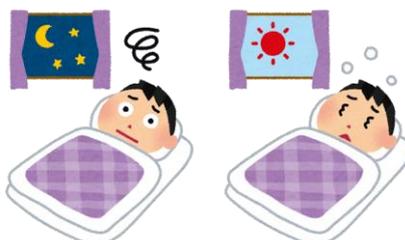
起床後、朝日を浴びる

起床後に朝日を浴びることで、脳から「セロトニン」が分泌され、やる気や集中力が高まり、精神も安定します。



平日と休日のリズムを一定に

平日と休日の起床時間と就寝時間をそろえましょう。起床時間に3時間以上の差があると、メンタルに不調が生じやすくなります。



睡眠時間の確保と早起きを

記憶定着と免疫力アップのため、6～7時間は睡眠時間を確保しましょう。また、脳が目覚めるまで3時間程度かかるため、試験開始の3時間前までに起きる習慣を身につけておきましょう。



冬は湿度管理に注意しよう!

部屋の湿度を意識したことがありますか?

実は、湿度のコントロールは、インフルエンザやかぜなど感染症対策の基本の一つです。なぜなら、こうした感染症のウイルスは、湿度が低い環境を好むため、空気が乾い

ている空間では活発になってしまうからです。

湿度の目安はおよそ50% (40~60%)です。電化製品の加湿器のほか、水を吸い上げる紙製品の加湿グッズなどを上手に使って、部屋の湿度に気をつけましょう。濡れタ



オルを部屋に干すのも、おすすめです。

さまざまな工夫で、この冬を元気に乗り切りましょう!

自分を好きになるために

自分のことが好きですか? と、いきなり聞かれても「どうかなあ・・・」と戸惑ってしまう人も多いかもしれません。

でも、今の自分が好きになれたら、いろんなことに挑戦できたり、友だちと楽しくつきあえたり、毎日がもっと楽しくなるはずですよ。

そこで、自分を好きになる方法をご紹介します。ぜひ試してみてください♪

誰かと自分を比べない

自分は自分。
世界にたった一人の存在
というのはスゴイこと!

自分をほめよう

小さなことでもOK!
今日がんばったことを
ひと言日記にして
書きたためてみるもおすすめ

早めに休んで、 体と心の疲れをとる

疲れたときは、
とりあえずぐっすり寝よう

