

ほけんだより 1月

令和7年 1月号
柏市立柏中学校
保健室

新しい年が始まりましたね。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

今年もみなさんが心身共に健康に過ごせるように保健室からサポートしていきます。

今年の目標は決めましたか？「一年の計は元旦にあり」ということわざもあります。

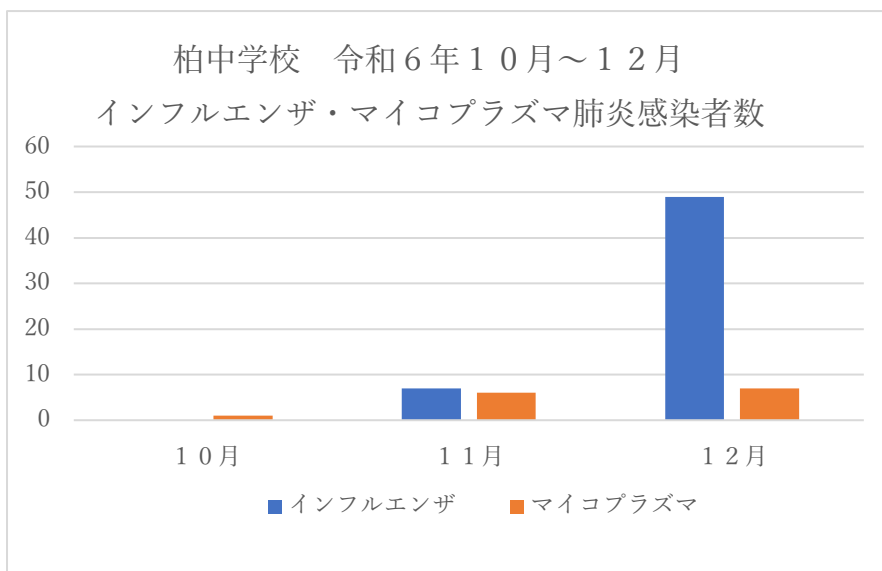
何を始めるにも、目標と計画をきちんと決めることが大切です。新しい年に新しい一歩を！



千葉県では12月25日にインフルエンザ警報が発令されました。

本校でも、昨年11月末よりインフルエンザ A 型に罹患する生徒が増え、12月は49名がインフルエンザに罹患しました。

3学期も感染症の流行が予想されますので、感染症対策の徹底をお願いいたします。



	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37～38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり



手洗い・うがいをする

風邪
インフルエンザ
流行中!



マスクをする



人混みを避ける



規則正しい生活をする

寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行しやすいです。
自分でできる対策をしましょう。



自分でできる予防法

規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしやすい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。

【感染症に罹患した場合・検査結果判明後の流れ】

学校に診断された旨を (sigfy または電話) 御連絡ください。

右に記載されてある内容を sigfy に入力していただくか、電話で聞き取りさせていただきます。

出席停止期間の基準で決められた期間の療養が終わりましたら

「療養報告書」を持って登校してください。

療養報告書は、学校ホームページからダウンロードできます。療養期間中は、出席停止扱いとなります。

- ① 診断結果 (インフルエンザ・コロナ等)
- ② 受診日
- ③ 受診医療機関
- ④ 症状発症日
- ⑤ 登校可能予定日
- ⑥ 症状

がんばれ！3年生！

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。

緊張するのはダメなことではありません。私たちにとって自然なことで、
がんば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。



それに、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、力を出し切れるように…応援しています！



保健室から
応援しています！



勉強の 効率アップ↑↑の コツ

テストや試験に向けて勉強を頑張っている人も多いと思います。その時はこんなことに気をつけてください。



しっかり寝る

勉強した内容は寝ている間に脳に定着するのでしっかり寝ましょう。睡眠不足は集中力の低下や体調を崩す原因にもなります。



適度に休憩する

集中力は長い時間は持ちません。適度に休憩をした方が集中できます。



部屋の換気をする

閉め切った部屋だと、部屋の酸素の量がだんだん少なくなり、脳に送られる酸素量も減って集中力が低下します。1時間に一度くらいは窓を開けましょう。

ありがとうは 魔法のことば

授業でわからなかったところを
友だちが教えてくれた



授業の発表前で緊張しているとき、
友だちが明るく背中を押してくれた



落ち込んでいるとき、
友だちが話を聞いてくれた



友だちにやさしくしてもらったら、
「ありがとう」の魔法をかけましょう。
魔法にかかった人も、あなたも、
きっと幸せな気持ちになれます。

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。



今年も柏中生が心身共に元気に過ごせますように…！