

# ほけんぽより

平成 27 年 1 月 30 日  
吉田町立吉田中学校  
保健室

体調管理はできていますか？本校のかぜ・インフルエンザ欠席は、最近 10 人弱です。近隣の小学校では、かぜ・インフルエンザ欠席が増加して、学級閉鎖もありました。家庭内でも『こまめに手洗い・うがい・換気・マスク着用』そして、『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけて、かぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎(ノロウイルス等)から自分を守りましょう。3年生は、受験前です。受験当日からではなく、事前に自分の健康管理をし、万全な状態で試験に臨んでください。がんばれ吉中生！！

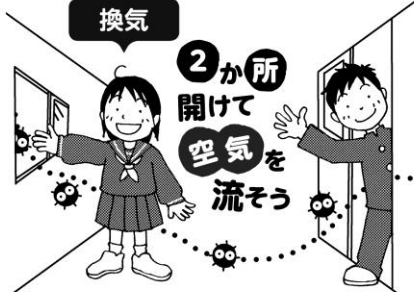


## インフルエンザの流行 警報レベル(静岡県)

- くちうがい・のどうがい
- せっけんで手洗い
- マスク着用で咳エチケット
- 食事・運動・睡眠で免疫力UP

手洗い・うがい  
だけじゃない！

## かぜ・インフルエンザ予防の あんなことこんなこと



◎夕方になって、体調が悪くなった人は、担任の先生に申し出て、保健室へ体温を測りにいきましょう。

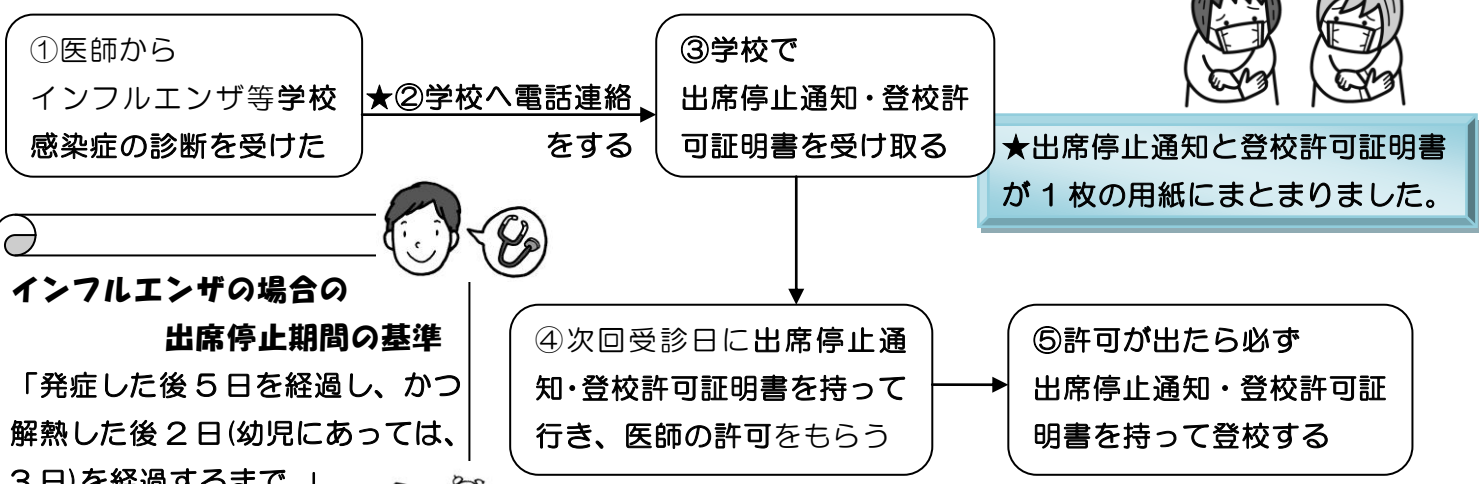
加湿 温度40%以上をKEEP♪



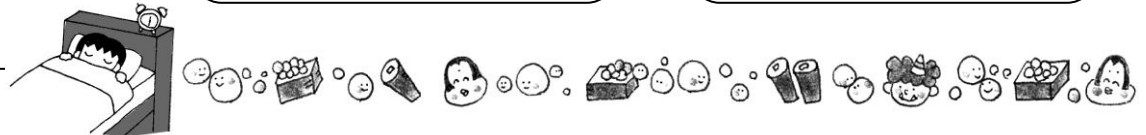
◎少しいつもと体調が違うなという人は、朝、家を出る前に体温を測り、家の人と相談する。

## ☆インフルエンザ等学校感染症による出席停止となる場合、どうしたら良いの？

昨年度から「学校感染症連絡票」が廃止されましたので、以下の手順をお願いします。



**インフルエンザの場合の出席停止期間の基準**  
「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日(幼児にあっては、3日)を経過するまで。」



# がんばれ! 受験生!!

受験勉強おつかれさまです。睡眠不足で体調を崩している人が心配です。本番で精一杯の力を発揮できるように、今日から生活を整えていきましょう。



## ★よいよ頭の調子を整えるための睡眠

最低でも6時間は眠る!

夜型から朝型へ!

記憶は睡眠中、脳にインプットされます。



受験勉強のためもありますが、大事な体をこわしたら、何にもなりません。無理はせず、必要な睡眠をとるようにしましょう。

夜11時に寝て、朝6時に起きるのが、生理学的にベスト!



入試2週間前までには、朝型のリズムに切り替えて、本番に備えましょう。

頭の回転がよくなるのは、起きてから2時間後です。

うまく起床するには…

- ①起床時刻を設定する
  - ②朝日を浴びて体内時計をリセットする
  - ③二度寝は浅い睡眠で、深い休息にならないことを知る
  - ④脳や体を覚醒させるために五感を刺激する(全身の血行がよくなり、エネルギーが全体に行き渡り、体温が上がる)
- 【例:起床後「大きなあくび」「伸び」「ラジオ体操」など】

## ★脳を鍛える食事



脳を鍛えるには



食べ物をよくかむ  
(脳への刺激)



朝食はしっかりとる  
(脳へのエネルギー補給)



バランスのよい食事  
(脳への栄養)

◎消化のために夜食と就寝の間を2時間あける

▼夜食に向かない物:インスタント食品(カップラーメン)、脂っこいもの、カフェインが入っているコーヒー、紅茶、緑茶(飲むと頭がさえずり、逆に疲れやすくなる)

◎夜食に向けた物(消化吸収の良い糖質を中心に疲労回復のビタミンを加えた料理):水、果物、野菜ジュース、野菜ぞうすいなど

## ★気分転換と記憶力アップ効果がある運動

運動をすると、脳が活性化され、気分転換を図ることができます。また、ストレスも解消され、記憶力アップも期待できます。簡単な運動だけでOKです。

「簡単な運動紹介」

- ◎部屋で足踏み運動をする
- ◎両手でグーパーをする
- ◎階段を歩く



## ★試験への不安を楽に…



テストや試験が近くなると、不安や緊張が高まり、勉強やテストに集中できなくなります。

テストや試験に対する不安の中身は、主に次の4つがあると考えられています。

- ①テストに失敗することへの恐れ(懸念)
- ②合格しなければならないという緊張(緊張)
- ③他者に評価されることへの心配(評価ストレス)
- ④難しい問題は自分にはできない(課題と関連のない思考)

このような不安を『紙に書き出す』ことが、心配事を解消することに役立つと言われています。自分で実行してみて、スッキリしなければ、自分一人で悩まずに、家の人や先生に相談していきましょう。

## ★気持ちを落ち着かせるリラックス法

学校保健委員会を思い出して…



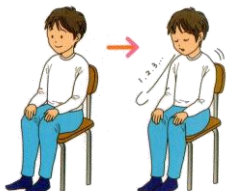
肩の  
リラックス法

◎5秒かけて肩上げ、10秒かけて肩下げ。

詳しくは…  
ほけんだより11月号参照

リラックス呼吸法

- ①楽な姿勢で自然にまっすぐ腰をかけます。
- ②楽に気持ち良く、腹式呼吸で深呼吸します。
- ③鼻から吸って、口からゆっくりと吐き出します。
- ④もう一度吸って、1,2,3 ハイ、少し止めて吐きます、6,7,8,9,10~。
- ⑤吐いてしまうと自然に息が入ってきます。
- ⑥もう一度、らくらくに気持ちよく深呼吸します。
- ⑦息を吐くときに、体の疲れや心のイライラなどいっしょに吐きだすイメージで、ゆっくりと吐き出します。
- ⑧自分のペースでしばらく続けましょう。(1分程度)
- ⑨ハイ、終わりです。全身でうーんと伸びをします。



☆先生(瀧野)も実際に学生の頃、やったことがあります。不安でいっぱいになって、手に付かなくなったとき、友だちに教えてもらってやってみました。「心配事十解決策」を書き出すと、自分の心の中のモヤモヤが見えてくるので、気持ちの整理ができますよ。でも、不安で辛いよ、という人は、友人、家族、先生方に相談してくださいね。先生方はいつも、みんなを応援しています!