

# ほけんだよい

令和 3年 1月 8日  
氷見市立十三中学校  
1月号



新しい年がスタートしました。

3学期も、みなさんの心や体が元気で健康に  
過ごせるように、見守っていきたいと思います。  
今年もよろしくお祈りします。

## 保健目標

よい生活習慣を実践し、冬を健康に過ごそう



## 換気して予防 ~きれいな空気でフレッシュ!!~

### 〈教室内の温暖化を防ごう〉

閉めきった教室の中は、みなさんが吐き出す息と暖房で「温暖化」状態になっています。また、感染するリスクも高くなります。

- 室温、二酸化炭素濃度が上昇 → 眠くなる、頭痛、めまいなど
- ほこりやウイルスが循環 → 感染やアレルギーの原因になる
- においがこもる → 気分が悪くなる



3年生のみなさんへ

～受験のあせり・緊張・ストレスに負けないで～

### 睡眠時間はしっかり確保

睡眠不足は集中力・記憶力の敵です。受験のことを考えるとなかなか眠れませんが、部屋を暗くして横になる時間を確保しましょう。



### 夜型から朝型へ

遅くても本番2週間前には、当日のスケジュールにあわせた生活に切り替えましょう。脳が活発に働き出すのは起床後3時間くらいです。



### 不調の時は焦らず休養を

体調の悪いときに無理をすると悪化するだけです。集中できないときはホッと一息つくことも大切です。



## 保護者の方へ

新型コロナウイルス感染症等の感染症予防について (お願い)

- 1 発熱等の症状がある場合は、帰国者・接触者相談センターではなく、まずはかかりつけ医か身近な医療機関に相談して、診察を受けてください。  
ただし、相談する医療機関に迷った場合は、厚生センター・保健所などに相談してください。
- 2 家庭におきましては、十分な栄養と休養、人込みを避けるなど感染予防に努めてください。
- 3 登校前に必ず検温をし、発熱がなくても、咳やくしゃみ等の症状がある場合には、早めに病院を受診するとともに、登校を控えてください。
- 4 発熱等がある場合は、登校しないでください。