

# ほけんだより 1月

伊勢崎市立あずま中学校 保健室  
令和6年1月9日(火)



2024年になりました。今年もよろしくお祈いします。

みなさんは、今年のご標を立てましたか?どんな目標を達成するにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。自分の目標を立てて、一歩一歩着実に進んでいきたいですね。今年1年、みなさんの毎日が元気で充実した日々になるように応援しています。

そして、3年生のみなさんは今まさに自分の将来への重要な一歩を決める時を迎えています。「時間が足りない」「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、試験や面接は朝から実施されることが多いです。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。

心身のコンディションを十分に整え、存分に力を発揮してほしいと思います。

1・2年生も期末テストや実力テストの時に役立ちます。

## 受験勉強の効率をよくする 5つのコツ

① 記憶を整理して保存するのは脳の「海馬」。記憶の固定までに約1カ月かかるので、この間に繰り返し復習しましょう。



② 声に出して読むと、脳の活動部分が多くなります。このため音読すると記憶に残りやすいと言われます。

③ 友だちに説明すると、自分がちゃんと理解できているかのチェックができます。

④ 脳が記憶の整理をするのは、眠っている時間。眠いのを我慢して勉強するより、きちんと睡眠をとるほうが、効率よく記憶できます。

⑤ 脳は、興味のあることから優先的に記憶します。イヤイヤ勉強するより、気持ちを切り替えて楽しくできると、記憶によく残るそうです。

体の調子を整えることも忘れずに!



## “カツ”を食べずに試験に勝つ!?

大事な試験を目前に控え、「絶対勝つ!」と気合いを入れてトンカツやカツカレーを食べたくなっている人もいるかもしれません。でも、脂っこいものは消化に時間がかかり、血液が胃に集まって脳の働きが悪くなってしまいます。



試験直前や当日は、消化に良く、脳のエネルギー源になる糖質(炭水化物)と、糖質の吸収を助けるビタミンB<sub>1</sub>を一緒にとるのがポイントです。

- 糖質が含まれるもの: ごはん、パン、うどん など
- ビタミンB<sub>1</sub>が含まれるもの: 豚肉(揚げない)、魚、卵、納豆 など

## 感染性胃腸炎に気を付けましょう

年間の食中毒の約半数はノロウイルスによるものですが、うち約7割は11～2月に発生しています。

ノロウイルスは手指や食品などを介して経口で感染し、ヒトの腸管で増殖し、嘔吐、下痢、腹痛、微熱などを起こします。ノロウイルスは感染力が強く集団発生を起こしやすいため、注意が必要です。ノロウイルスにはワクチンがないため、予防対策を徹底しましょう。

### ノロウイルスの予防は何をしたらいいの？

#### ① 「手洗い」をしっかりと！

特に、食事前、トイレの後、調理前後は石けんでよく洗い、流水で十分に流しましょう。



#### ② 「人からの感染」を防ぐ！

家庭内や学校内でノロウイルスが発生した場合、感染した人の便や嘔吐物からの二次感染や、飛沫感染を予防する必要があります。

#### ③ 「食品からの感染」を防ぐ！

- 加熱して食べる食材は中心部まで火を通しましょう。
- 調理器具や調理台は「消毒」して清潔にしておきましょう。



### 嘔吐物処理の方法は？

#### <用意するもの>

白衣またはエプロン、不織布マスク、ゴム手袋、次亜塩素酸ナトリウム溶液（塩素系漂白剤を使用）、バケツ、新聞紙またはペーパータオル

#### <手順>

- ① 白衣、不織布マスク、ゴム手袋をつけ、0.1%次亜塩素酸ナトリウム溶液をつくります。

#### 0.1%次亜塩素酸ナトリウム溶液

塩素系漂白剤原液50mL に対し、水3L を加えることで濃度が約0.1%になります。

- ② 嘔吐物に新聞紙（ペーパータオル）をかぶせて、次亜塩素酸ナトリウム溶液を上からかけます。嘔吐物を外側から内側に向けて拭き取り、ビニール袋に入れます。



- ③ 嘔吐物を拭き取った新聞紙（ペーパータオル）をビニール袋に入れ、その中に次亜塩素酸ナトリウム溶液を入れて消毒し処分します。嘔吐物があった床を、次亜塩素酸ナトリウム溶液で消毒します。



- ④ 付着した嘔吐物が飛び散らないように、ゴム手袋は裏返しにして外して処分します。最後に石けんを使って、念入りに手洗いうがいをします。



下痢止めは、回復を遅らせることがあるため、使用しないことが望ましいです。