



伊勢崎市立あずま中学校 保健室
令和8年1月7日(水)

あけましておめでとうございます。みなさんは、冬休みをどんなふうに過ごしましたか？気持ちよく新年を迎えられたでしょうか。まだまだお正月モードから抜け切れていない、頭がぼんやりしてしまう、という人も多いと思いますが、少しずつ学校モードに切り替えていきましょう！



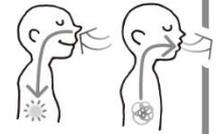
受験生のみなさんへ

1・2年生も読んでね！

勉強中や何かに集中しているとき、気づくと息を止めてしまっていた、呼吸が浅くなっていた経験はありませんか？ストレスがあると、呼吸は浅くなってしまいがちです。脳や体にしっかりと酸素を取り込むには、**腹式呼吸**が最適です。心地よいと感じる範囲でやってみましょう。不安やモヤモヤも一緒に吐き出すイメージで行うと、気持ちもすっきりしますよ！

腹式呼吸のコツ

- ①鼻からゆっくりと吸い、おへその下に空気を溜める
- ②吸ったときの2倍の時間をかけて口からゆっくりと吐く



深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効果があります。

飲み物を飲む

温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキッとします。

うまく休む方法を取り入れて頭と体をリセットしましょう

3年生は私立高校の受験が始まり、勉強や受験のプレッシャーで疲れている人も多いと思います。たまには息抜きも大切です。適度に休みながら、みんなで乗り越えていきましょう！

朝型にチェンジ

本番に強い自分になろう



睡眠時間を削って徹夜で勉強していませんか？夜型生活にはデメリットがたくさんあります。

！ 免疫カダウン

睡眠不足は免疫力を下げ、体調を崩すリスクを高めます。

！ 定着カダウン

記憶は寝ている間に整理されます。睡眠時間が短いと、折角勉強しても忘れてしまうかも。

！ 集中カダウン

夜更かしした翌日は、ぼーっとしたり、居眠りしたりしやすくなります。

試験本番に強いのは「朝型生活」

試験は基本的に昼間に行われます。朝型生活を習慣化すれば、試験の時間帯に脳が活発に働く状態にできます。本番で力を出し切るためにも、早寝早起きを心がけ、朝型の生活リズムに整えていきましょう。



感染症に気を付けよう！

今期のインフルエンザは感染力が強く、全国的に早い時期から流行が見られました。2学期は本校でもインフルエンザA型がかなり流行ってしまいましたが、次はB型の流行が心配です。引き続き、石けんでの手洗い、うがい、換気、適宜マスクをするなど、感染症対策をしっかりと行いましょう。

インフルエンザ

いつから登校できるの？

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発熱なし	健康	健康	健康	健康	健康	健康	登校OK		
発熱あり	発熱	解熱	1日目	2日目	健康	健康	登校OK		
発熱あり	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	健康	登校OK		
発熱あり	発熱	発熱	発熱	健康	1日目	2日目	登校OK		
発熱あり	発熱	発熱	発熱	発熱	健康	1日目	2日目	登校OK	
発熱あり	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	健康	1日目	2日目	登校OK

インフルエンザの出席停止期間について、おさらいしましょう！
出席停止期間を経て登校する際は、「療養報告書」の提出をお願いいたします。

※「療養報告書」は学校のホームページからダウンロードできます。学校に取り来ていただきお渡しすることも可能です。

※「療養報告書」は保護者記入です。

ノロウイルス（感染性胃腸炎）にも気を付けよう！

ノロウイルスは、カキなどの二枚貝から感染することで有名ですが、カキから人への感染より、人から人への感染の方が多いと言われています。ノロウイルスは感染力がとても強いので、感染した人の嘔吐物や排泄物に含まれた大量のノロウイルスが空気に舞い上がり、嘔吐した人の近くにいるだけでうつってしまうことも。汚染された手で食品を扱うのも大きな原因の一つです。



ノロウイルスは「次亜塩素酸ナトリウム」による消毒が必要です！
※次亜塩素酸ナトリウムは刺激が強いため、手は「石けんでの丁寧な手洗い」＋「アルコール消毒」をしましょう。

おぼえておこう

体温計の正しい使い方



① 体温計の電源を入れ、表示部に「L℃」が出たら準備完了



② 体温計の先はわきのくぼみの中心にあてる



③ 下から押し上げるように持ち上げ、わきをしめる

軽く腕を外から押さえて
体温計とわきを密着させる

