

ほけんだより 2月

令和6年2月16日 北区立堀船中学校保健室

現在、都内ではインフルエンザ流行注意報が出されています。北区内でも学級閉鎖を行っている学校があります。本校もインフルエンザで出席停止となっている生徒が数名いる状況が続いています。頭痛や倦怠感、体調不良が続くなど感染が疑われる場合は、早めに医療機関を受診してください。

特に、3年生はこれからが受験本番！！体調管理には十分気をつけましょう。「調子が悪いな？」と思ったら無理をしないで早めに休養するようにしましょう。また、インフルエンザに「かかったかな？」と思ったら、必ず医師の診断を受けるようにしましょう。うがい・手洗い・せきエチケットも忘れずに！

もし、インフルエンザにかかったら・・・

インフルエンザにかかったら、早めを受診することが大切です。感染力の強いインフルエンザは、「学校伝染病」に指定されています。

治るまで「出席停止」となり、出席停止期間内は医師の許可があるまで登校することができません。期間内に医師から登校の許可がある時は、登校時に「出席停止解除届」を学校に提出してください。「出席停止解除届」は学校のホームページからダウンロードできますのでご利用ください。

インフルエンザの出席停止期間は

発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日(幼児は3日)を経過するまで



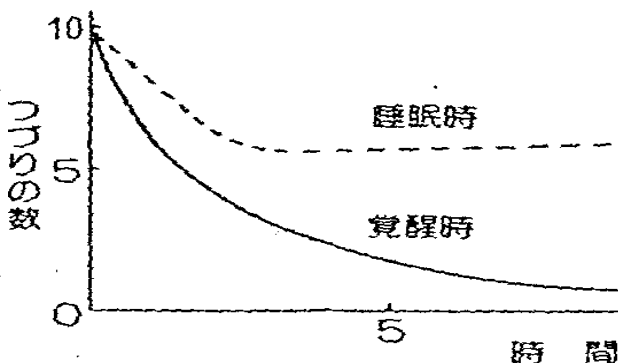
睡眠をしっかりとりよう！

みなさん睡眠はしっかりとれていますか？睡眠の効果は体の成長を助けるだけでなく、体や脳の疲れをとる、病気に対する抵抗力をつけるなど、インフルエンザの流行するこの時期には必要不可欠です。特に受験を控えた3年生は、体調管理をしっかりとって、ベストコンディションで当日の試験に臨めるようにしましょう。



★★★睡眠ってすごい！★★★

英語の単語を10個覚えた後、すぐに睡眠をとった場合とそのまま目覚めた状態でいた場合、どちらがよく記憶しているかをみると、睡眠をとった方がよく記憶しているという実験結果があります。これは睡眠により脳の疲労が回復されること、また、他から入ってくる情報が減り、記憶したことが整理されるため、と考えられています。



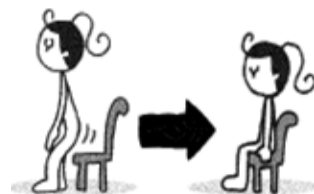
簡単なリラックスマETHOD

みなさんも入試やテスト直前の夜に一人で勉強していると、何となく不安になることがありますか？

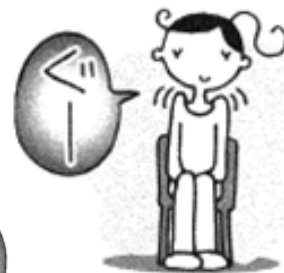
プロのスポーツ選手は、本番に実力が出せるように、直前にイメージトレーニングをするなどの工夫をして、心と体を落ち着かせています。

不安になったり、イライラしたりする時、あるいは試験会場で緊張せずに、自分の実力を発揮するために、いつでもどこでも簡単に気持ちをリラックスさせる方法を紹介します。テストの前などにぜひ、ためしてみてください。

肩のストレッチ



- ① 頭の上からひもでつるされているイメージで、楽に座ります。顔はまっすぐ、うでは下にだらんとおろします。
- ② 次に、両側の肩を耳に向かってすーっとまっすぐ上げていきます。そして「これ以上あがらないなあ」「きついなあ」というところで止めます。
- ③ いま、肩にぐーっと力が入っています。それでは、そのぐーっと入っている力をストーンといっきに抜きます。そして、「すー」や「じわあー」などのいい感じ、気持ちいい感じを、じっくり感じます。
- ④ さて、もう一度同じように肩を耳に向かって上げて、今度は肩のぐーっと入っている力を、スーッとゆっくり抜きます。
- ⑤ では、最後にストーンかスー、あなたの好きなほうでもう一回やってみましょう。肩を耳に向かって上げて、ストーンかスー、好きなほうで抜きます。そのまま、「肩のいい感じ」を感じて終わりです。



腹式呼吸

- ① イスに座り、背筋を伸ばして静かに目を閉じます。
- ② 「ふーっ」と音を立てて口から息をすっかり吐き出します。
- ③ 口を閉じて鼻から静かに息を吸って、1, 2, 3, (4)で1回止めます。注意：息を吸うときはお腹をふくらませます。
- ④ 5, 6, 7, 8, 9, 10で口をすぼめて細く、ゆっくり息を吐きます。注意：息を吐くときはお腹をへこませます。
- ⑤ ③と④を3回くらい繰り返します。

