



北区立 神谷中学校
保健室
平成31年2月1日発行

2月19日は「雨水」。雪が雨に変わる頃ということです。北国では降り積もった雪が少しずつ、解け始め、温かい地方ではウグイスが鳴きはじめたり、菜の花が咲きはじめたりします。近づいてくるスピードに違いはあっても、春が近いと感じることはうれしいものです。今年度も、残り少なくなってきました。3年生は受験本番に向けて、1、2年生は今年度のまとめをしつつ、最後まで元気に過ごしましょう。

2月の保健目標

「姿勢を正しくしよう」 「教室の換気をしよう」

1・2年生のみなさん、保護者の方へ 保健室から大切なお知らせ

保健関係書類の記入・訂正をお願いいたします。

次年度、早々に始まります健康診断に向けて、以下の書類に必要事項のご記入をお願いいたします。また、保健調査票を返却いたしますので、ご確認いただき、緊急時の連絡先等、訂正がある場合には赤文字で、記入していただきますようお願いいたします。

～提出書類は以下の3点です～

- 保健調査票 追記・訂正（赤文字）
- 運動器検診問診票
- 結核検診問診票

提出締め切り日 3月4日（月）

次年度のクラス・出席番号は空欄のままで結構です。



インフルエンザまだまだ流行中！

◎今年度 神谷中罹患者 23 / 151人

◎1月31日のインフルエンザ及び体調不良事由による欠席状況



1年1組	0人	1年2組	2人
2年1組	1人	2年2組	1人
3年1組	2人	3年2組	12人



（平成31年1月31日現在）

朝、自分自身の健康観察をしてみましょう。

学校に来て熱を測ったら37.5℃……。なんていう人がちらほら見受けられます。登校する前、自分自身の体調に目を向ける習慣はインフルエンザの早期発見だけでなく、日々健康に過ごすためにも大切です。

チェックポイント

①スッキリ起きられましたか？ ②食欲はありますか？ ③熱はないですか？

体調の悪い日は、無理をせず、自宅で療養しましょう。また、熱がある場合は必ず病院を受診しましょう。高熱でなくても、インフルエンザに罹患している場合があります。

受験生のみなさん
もうひとふんばり！

睡眠時間は
しっかりと確保して！

睡眠不足は
集中力・記憶力の敵！

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

遅くとも本番2週間前には、当日のスケジュールに合わせた生活に切りかえましょう。

脳が活発に働き出すのは起床後3時間くらい…試験が9時からだとすると…？

不調のときは
あせらず休養を

体調の悪い時は無理をしても悪化するだけだし、集中できない時はホッとひと息も大切です…。

あせり・緊張・ストレスに負けないで！！

