



令和4年1月11日
市川市立福栄中学校
保健室

江戸時代、258勝14敗を記録した、谷風という大横綱がいました。188cm160kgもあった無敵の横綱でしたが、江戸で大流行した「はやり風邪（インフルエンザ）」にかかって現役のまま亡くなってしまったそうです。

このことにちなんで、感染症への注意を高めるため、谷風が亡くなった1月9日は「風邪の日」となりました。

令和の皆さんは予防接種を受けることができますが、やはりマスクや換気、手洗いなどの感染予防が大切です。そして、くれぐれも無理をしないこと。体調がいつもと違うと思ったら、無理をせずゆっくり休んでくださいね。



1月の保健目標

感染症を予防しよう



一人ひとりの予防が インフルエンザの 流行を防ぎます



こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50~60%に。

部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。

マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。
くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。

スマホとの付き合い方は大丈夫？

冬休みに、スマホを使う時間が増えた人が多いのではないのでしょうか。近くにあると、つい手に取ってしまうスマホ。こんなことはありませんか？

- 睡眠時間をけずってしまう
- 予定より長時間使ってしまう
- 家の人に注意されてもやめられない
- 使えないと不安になったりイライラしたりする

当てはまる人は、スマホに依存してしまっているかもしれません。

対策としては、

- ☆使う場所を制限する
- ☆使用時間を決める
- ☆スマホから離れる時間をつくる

電源を切って、目の届かない場所に置くといいですよ。
スマホから離れて、脳を学校モードに切り替えましょう。



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！



【保護者の方へ】

インフルエンザによる出席停止期間は「発症後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」です。診断された場合には、速やかに学校へお知らせください。なお、インフルエンザに関しては、保護者からの報告による出席停止期間となり、治療報告書の提出は必要ありません。また、新型コロナウイルスに関する欠席も、引き続き、速やかに学校へご連絡くださいますようお願いいたします。