

# 1月 保健だより

吉岡中学校 保健室

明けましておめでとうございます。いよいよ新しい年がスタートしましたね。  
 年末年始は健康で楽しく過ごせましたか？いろいろと家族で出かける機会も多かった  
 と思います。ついつい就寝時間や起床時間が遅くなり、生活リズムが崩れてしまった人が  
 いるのではないのでしょうか？心当たりのある人は、早めに学校生活のリズムを取り戻すよ  
 うにしましょう。

## ★受験勉強をがんばっている3年生へ★

**あなたはどっち？**

**睡眠時間を削って勉強する派**

- \*翌日、眠くて集中力、思考力がない
- \*たくさん覚えたはずなのになぜか忘れがち
- \*ストレスが蓄積して、やる気が失せてきた
- \*免疫力が下がってかぜなどをひきやすい。結局寝込んでしまう

**適度に寝る派**

- \*集中力も思考力も持続してサクサクはかどる
- \*眠っている間に記憶が定着。長期に覚えていられる
- \*1日ごとにストレスを解消するのでやる気が続く
- \*免疫力が高いのでかぜなどひかず、コンスタントに勉強できる

VS

### 寝つきをよくして上手に睡眠をとろう！

寝る一時間前にお風呂に入る

上がった体温が徐々に下がると眠くなりやすいです

軽いストレッチをしましょう

リラックスできる音楽もいいです

### 寝つきが悪くなるのでやめよう！

寝なくてはいけないとプレッシャーをかけないで...

テレビ、パソコン、スマホは寝る1時間前まで

目を刺激すると眠りを妨げる成分が分泌されます。真っ暗な部屋では絶対ダメ

横になって目をつむっているだけでも体力はある程度回復します

寝る前に食べ過ぎない

## \* 1月の保健行事 \*

### 第2回 HQC シートの実施

H27.1.14(水)~1.30(金)

事前アンケート実施 H27.1.13(火)

事後アンケート実施 H27.1.30(金)

冬休み明けの生活リズムを整えましょう！

### 2年生

### 冬季体験学習 事前健康診断

H27.1.15(木) 9:00~

2年生の皆さん  
事前調査表は期日厳守です！！

事前調査表 H27.1.8(木)配布 1.13(火)回収

### 身体測定

各学年で設定中（時間調整をしています。）

### 保健室より



昨年の年度末に、吉岡中1, 2年生でもインフルエンザによりお休みする生徒が、増えてきていました。冬休み明けも引き続き、手洗い・うがいをしっかり行い、風邪・インフルエンザの予防に努めましょう。

### ★昨年度インフルエンザによる欠席★

	12月18日(木)	12月19日(金)	12月22日(木)	12月24日(水)
1年生	1人	2人	5人	4人
2年生	0人	1人	7人	7人
3年生	0人	0人	0人	0人
合計	1人	3人	12人	11人