

保健便り：健



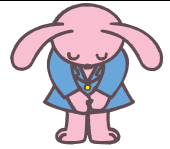
【保健目標】

かぜ・インフルエンザの予防をしよう

令和5年1月6日（金）石垣第二中学校 保健室



3学期がスタートしました



新しい年が始まりました。何か目標を立てましたか？
どんな目標も、その土台となるのは、元気な体と心。目標達成のためには欠かせません。
大きな目標とあわせて、健康の目標も立ててみてはいかがでしょうか。
今年も保健室は、体と心の健康のお手伝いをしていきます。
今年もどうぞよろしくお願いいたします。

生活リズム▶ 夜型から朝方へ切り替えを

冬休み中、夜更かししてしまった人。夜型のままでは脳がうまく目覚めません。
特に、3年生の皆さん。勉強を頑張りすぎて夜更かししてしまっている人。もし試験が午前中に始まるなら、夜型のままでは脳がうまく目覚めません。せっかく頑張ってきたのに実力を出し切れないのは残念ですよ。

睡眠時間▶ 必要な睡眠時間は人それぞれ

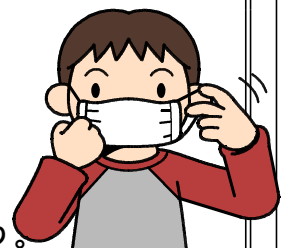
勉強したことを記憶に定着させるために必要なのは睡眠時間です。
自分にぴったりの睡眠時間は人それぞれ。昼間に眠くならないかどうかを目安に自分に必要な睡眠時間を把握して、一日のスケジュールを考えてみましょう。

新型コロナ感染は予防できる疾患です！

治まってきたかな？と思っていた新型コロナ！
年末年始にかけて、新型コロナ（オミクロン）が急増しており、治まるどころか、感染拡大しています。
引き続き、新型コロナウイルス感染拡大防止にご協力お願いいたします。

〈新型コロナ感染予防の6つのポイント〉

- ①毎朝、体温を測り、風邪症状がないか確認しましょう。
- ②こまめに手洗い、手指消毒をしましょう。
- ③学校や、外に出るときは、必ずマスクを着用しましょう。
- ④人混みは避けましょう。
- ⑤窓やドアを開け、こまめに換気をしましょう。
- ⑥早寝早起き朝ご飯で生活リズムを整え免疫力を高めましょう。



3学期もコロナに負けず、頑張っていきましょう！！

〔裏面は、「新型コロナ感染症療養解除早見表」です。ご覧下さい。〕