

千葉市立稲毛高等学校
 千葉市立稲毛高等学校附属中学校
 保健室

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、頑張りの積み重ねが大切です。また、その土台となるのは元気な体と心。目標の達成のためには欠かせません。大きな目標と合わせて、健康の目標も立ててみてはいかがでしょうか。

令和2年1月9日現在の本校のインフルエンザ発生状況をお知らせします

インフルエンザでお休みしている人 中学校 1 人 高校 1 人

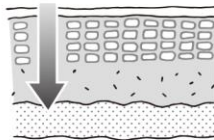
本校ではまだインフルエンザはそれほど多くありませんが、本格的な流行に備えて注意が必要です。



インフルエンザ	ノロウイルス感染症
①症状は？	
<p>高熱、全身のだるさ、食欲不振などの症状が出ます。強い寒気や関節の痛みなども同時に現れることがあります。</p>	<p>胃をひっくり返したような嘔吐や吐き気が突然、強烈に起きるのが特徴です。ほかに、腹痛・下痢などの症状も見られます。</p>
②かかってしまったら？	
<p>学校は出席停止です。口やのどの乾燥を防いだり、おうちの人につかないようにするため、マスクをつけましょう。</p>	<p>脱水症状になりやすいので、少しずつでも水分補給を。下痢止めを服用すると回復が遅れることがあるので注意しましょう。</p>

こころやまのび低溫やけど？

それほど高い温度でなくても、長時間触れているためにやけどになるのが「低溫やけど」。皮ふの深部までダメージを受け重症になることも多いやけどです。



どれくらいの時間でなるの？

- 44℃ ▶ 3～4時間
- 46℃ ▶ 30～60分
- 50℃ ▶ 2～3分

起こる可能性のあるものは？

- 湯たんぽ・電気あんか・
- 使い捨てカイロ・電気こたつ・
- 電気カーペット・スマホなど

スマホで低溫やけど？

アプリを起動したり、充電しながらふとんの中に入ると、本体が50℃を超えることも！

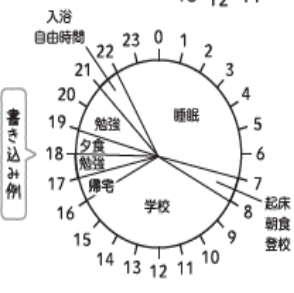
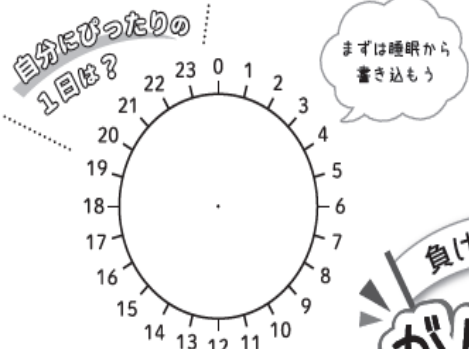
そのまま寝てしまうのは絶対危険です





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。



夜型から朝型へ切り替えを

勉強をがんばりすぎてつい夜更かしてしまっている人。もし試験が午前中に始まるなら、

朝型への切り替えは計画的に

夜型のままでは脳がうまく目覚めません。せつかくがんばってきたのに実力を出しきれないのは残念です。

- ① 日付を書き入れたら、まず今の就寝時刻と目標の就寝時刻を書き入れましょう
- ② 目標の時刻に向けて、毎日少しずつ就寝時刻を早めて計画を立てましょう

/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
今の就寝時刻は?	就寝時刻	就寝時刻	就寝時刻	就寝時刻	就寝時刻	目標の就寝時刻は?
:	:	:	:	:	:	:

負けるな! 受験生

がんばるペースを自分基準で見直そう

受験本番が近づいてくると、ついがんばりすぎてしまいがち。でも大事なときに、体や心がガス欠になっては大変。万全な状態で本番を迎えるためにも、ちょっと深呼吸して、いまの生活を見直してみよう。

ストレスは、気分の落ち込みやイライラを引き起こすだけでなく、頭痛や腹痛など体調に影響する場合があります。適度なプレッシャーは必要ですが、溜めすぎないように上手に発散しましょう。



発散方法を見つけよう

ストレスは、気分の落ち込みやイライラを引き起こすだけでなく、頭痛や腹痛など体調に影響する場合があります。適度なプレッシャーは必要ですが、溜めすぎないように上手に発散しましょう。

あなたの好きなものはなんですか?

いくつかリストアップしておこう

- 絵を描く
- スポーツをする
- 音楽を聞く
- 散歩する
- 友達とおしゃべりする
- おいしいものを食べる
- 買い物をする
- 本・マンガを読む
- ゲームをする
- カラオケに行く



適度な休憩で効率アップ

時間配分

人間の脳は長時間集中し続けることはできません。ずっと近くを見ている目にも負担がかかります。勉強・休憩、それぞれ自分に合った時間を決めましょう。タイマーを使うとメリハリがつけます。

休憩中 たとえばこんな過ごし方

体を動かす

ちょっと歩き回る、コンビニに行く、ストレッチをする。そんな軽い運動でも、良い刺激になりますよ。

仮眠

ちょっと目を閉じておくだけでも脳は休憩できます。ただし15分前後にとどめましょう。

カゼ対策も万全に!

カゼは予防できる疾患です。予防の基本は普段から習慣づけておきましょう。

- (こまめな手洗い) (生活リズムを整える)
- (栄養バランスの良い食事をとる) (寒さ対策をする)
- (人混みは避ける) (部屋を加湿する)