

保健だより



平成27年1月30日
四谷中学校 保健室

寒い日が続きます！春はすぐそこに・・・

まだまだ寒い日が続きますね。2月4日は立春です。春の始まりの1日と言われ、立春を過ぎて最初に吹く強い南風は「春一番」と呼ばれています。この「春一番」がある頃から、寒い日と暖かい日が交互にやってくるようになります。体調管理に十分気をつけましょう。春はすぐそこですよ。



受験生のみなさん
もうひとふんばり！

あせり・緊張・ストレスに
負けないで！！

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…？

6ジグザグ！

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…。

ついに最終回 インフルエンザ情報2014

11月から、インフルエンザについての情報をこの保健だよりでも伝えてきました。今年は、例年よりも全国的に流行が早かったですね。四谷中でも、12月中にインフルエンザにかかった人が多くいました。しかし、まだまだ安心はできません。一度かかった人でも、同じ年に違う型にかかる場合もあります。新宿区内でもA型だけでなく、B型インフルエンザも発生しています。しっかりと手洗いうがいをするなど予防をしていきましょう！

<11月～27年1月30日までの四谷中の流行状況>
インフルエンザになった人… 66 人
(うち1年15人、2年39人、3年12人 新苑含む)

今日からすぐできる予防法

- ◆十分な手洗い
- ◆10秒以上のうがい
- ◆8時間以上の睡眠
- ◆マスクの着用

泣いてスッキリ！？

泣いたら負けとか、泣くのは弱いからとか、「泣くこと」は、どこかマイナスのイメージで受けとられることが多いのではないでしょうか。でも「涙」には意外なプラス面があるのです！コルチゾールというストレス物質を体の外に出す働きがあることがわかったそうです。つまり、泣くことで、ストレスを減らすことができるというわけです。だから、泣いた後はなんだかスッキリとした気持ちになるのですね。そのストレスたまっているな～と感じているあなた！感動的な映画や本などで思いっきり泣いてみるのもいいのでは？



花粉の季節がやってきます

花粉症は、スギやヒノキなどの花粉が、目や鼻の粘膜に付着したときに起こるアレルギー反応のことをいいます。対策の基本はとにかく花粉をさけること！家族やクラスに花粉症の人がいるときには、室内に花粉を持ちこまないように配慮できる思いやりを持ちたいですね。テレビの花粉症情報をチェックするのもよしです。晴れて乾燥した日には要注意！花粉が多く飛んでいます。くしゃみや鼻水が止まらない、目のかゆみがひどいなど症状のひどい人は、専門医を受診してみましょう。自分にあった薬をだしてもらえるかもしれません。



友だちの心を傷つけない！悪口についてどう思いますか？

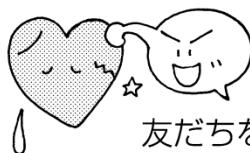
誰だって悪口を言われるのはいやですよ！でもその反面、友だちの悪口を言って楽しんでいる人はいませんか？「そんなに悪いことを言ったとは思わなかった」「軽い気持ち」で言ったことで取りかえしのつかないほど友だちを傷つけてしまうことがあります。

みなさんは、ほんの小さなことでも傷つく年ごろなのです。友だちのいやがることを言ったり、やったりしないように心がけましょう。

自分がやられたら
どう思う!?
まずはそこから
考えてみて!!



“ことば”ひとつで
友だちを傷つけることも
助けることもできる！



傷つけたほうはすぐに忘れても
傷つけられたほうは
一生忘れない！



悪口を言うことで
仲よくなった人とは
本当の友だちでは
ないと思う！

