

ほけんだより 2月

令和8年2月6日 藤井寺市立第三中学校 保健室

3学期が始まって約1か月がたちました。
市内の小学校ではインフルエンザによる
学級閉鎖がありました。まだまだインフ
ルエンザの流行が予想されますので、手洗
いや人混みではマスクをするなど、感染症
対策を心がけましょう。また、寒くなる
と忘れがちですが、教室の喚起も大切で
す。みんなが元気に過ごせるよう、1時間ごとに喚起を行いましょう。
3年生はいよいよ受験本番です。今までの頑張りを発揮できるように、体調
管理に努めましょう。



朝型に強い自分になろう

睡眠時間を削って徹夜で勉強していませんか？夜型生活にはデメリットがたくさんあります。

免疫力ダウン

睡眠不足は免疫力を下げて、体調を崩すリスクを高めます。

定着力ダウン

記憶は寝ている間に整理されます。睡眠時間が短いと、折角勉強しても忘れてしまうかも。

集中力ダウン

夜更かしした翌日は、ぼーっとしたり、居眠りしたりしやすくなります。

試験は基本的に昼間に行われます。朝型生活を習慣化すれば、試験の時間帯に脳が活発に働く状態にできます。

本番で力を出し切るためにも、早寝早起きを心がけ、朝型の生活リズムに整えていきましょう。

花粉症 対策を始めよう

花粉症の季節がやってきました。花粉症を悪化させる生活になっていませんか？



花粉症の症状は、生活習慣の影響も受けるといわれています。

- 睡眠不足
- 栄養不足
- 運動不足
- ストレス



毎日の心がけで、花粉の季節を上手に乗り切ります。



風邪ひきさんにオススメの3STEP

- 1 食欲がなくても水分補給だけはしっかりする
- 2 寒気がある場合は体を温める
- 3 十分な睡眠をとって体を休ませる

花粉症さんにオススメの3STEP

- 1 帰宅時は玄関で服を払い、手洗いや洗顔で花粉を洗い落とす
- 2 予報で花粉の飛散が多い日は必要以上の外出は避ける
- 3 ツルツルした素材の服やメガネ、マスクで花粉をつけない

試験中 頭が真の自由に

なってしまうときは

深呼吸する

緊張するとうい呼吸は浅くなりがち。酸素を脳にいきわたらせるために、ゆっくり深呼吸してみましょう。

目を閉じる

一度目を閉じて視覚からの情報を遮断するのも、心を落ち着ける手助けになることがあります。

吐き出す

不安で頭がいっぱいなときは、答案用紙の端にその気持ちを書き出すとスッキリすることもあります。

「いつもどおり」を合言葉に。

がんばれ受験生！