

# ほけんだより



No.8

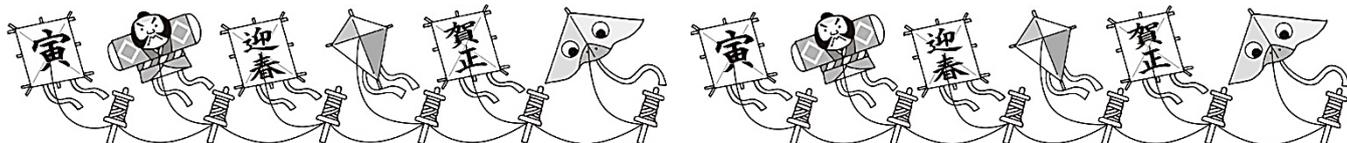
令和4年1月

港区立青山中学校

保健室

～生徒・保護者の方、ご一緒にお読みください～

一年で一番寒い時期がやってきました。校庭では、寒い中でも元気に長距離走に励んでいる姿が見られます。背中をまっすぐにして座るグループと背中を丸めて座るグループに分かれて一日中課題をこなすという研究をした博士がいます。その結果、姿勢のよいグループの方がやる気や集中力が上がったそうです。寒くなると背中が丸まってしまうですが、胸を張り、背中をまっすぐにして勉強や運動に取り組みましょう。



## ❖新型コロナウイルス感染症について

全国的に、新型コロナウイルス感染症の新規感染者数は増加傾向です。現在、東京都はまん延防止等重点措置（まんぼう）となっており、再び不要不急の外出自粛が求められています。

感染症対策を行って健康で過ごせるようにしましょう。

学校感染症登校連絡票	
幼児・児童・生徒 氏名	年 組 氏 名
病 名	
病気にかかっていた期間	年 月 日 から 年 月 日まで
受診していた医療機関	

上記のものは 1. 出席停止期間を過ぎましたので登校（園）させます。  
2. 医師の許可がありましたので証明書等を添えて登校させます。  
(※1または2に○をつけてください。)

年 月 日 保護者氏名 \_\_\_\_\_ 印

(あて先)  
港区立青山中学校長

新型コロナウイルス感染症の陽性者、濃厚接触者の場合、「学校感染症に関するお知らせ」の2枚目にある、「学校感染症登校連絡票」の提出が必要です。青山中学校のホームページ、「学校感染症による出席停止について [学校感染症による出席停止について](#) | 港区立青山中学校 ([minato-tyky.ed.jp](http://minato-tyky.ed.jp))」よりダウンロードをして、登校日に提出をしてください。

## ❖オンライン授業を受けているみなさん

～体を動かそう～

自宅から授業を受けていると、体を動かす機会が少なくなってしまうかもしれません。それに加えて、小さなタブレットをずっと見つめていると、体や目がかたまってしまいますね。10分休みや昼休みの時間に、遠くを見ながらストレッチをする習慣をつけましょう。体を動かすと気分がリフレッシュしますよ！



## ☆ポケットハンド NG!

「ポケットハンド」=ポケットに手を入れるということです。朝の登校の様子をみていると、ポケットに手を入れたまま歩いている人を見かけます。

ポケットハンドは、「姿勢が悪くなる」「イメージが悪い」という理由もありますが、一番大きな理由は「転んだ時に手を出すのが遅れてしまう」ということです。

人間がつまずいて転ぶまでに約1秒かかるそうです。ポケットに手を入れたまま転んでしまったら…「ポケットから手を出さないといけない」と考えるのに約1秒、ポケットから手を出すのに約1秒、手を前に出して体を支える体制になるために約1秒、合計で約3秒もかかってしまいます。手を出すより前に顔が地面に衝突してしまいますね。

「ポケットハンドをしていて後悔をする」なんてことが無いように、寒い人は手袋などで防寒をして登校をしましょう。

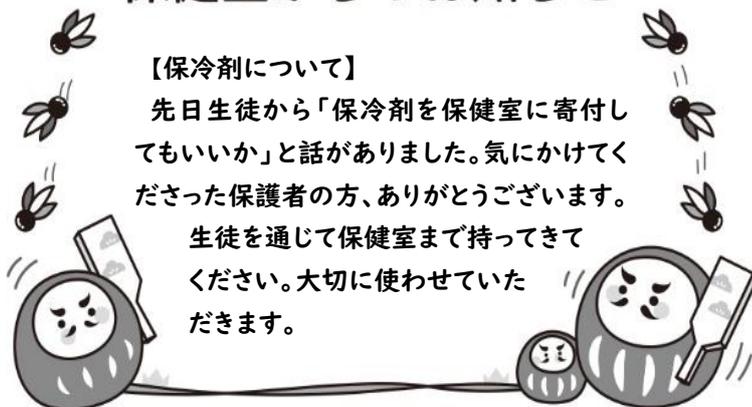


## 保健室からのお知らせ

【保冷剤について】

先日生徒から「保冷剤を保健室に寄付してもいいか」と話がありました。気にかけてくださった保護者の方、ありがとうございます。

生徒を通じて保健室まで持ってきてください。大切に使用させていただきます。



## ☆受験生のみなさん

3年生のみなさんは自分の望む進路に向けて一生懸命勉強をしていると思います。保健室から、志望校合格への3箇条を伝授します。

其の一、「睡眠時間をしっかりと確保すべし！」  
寝不足だと集中力が下がり本来の力が発揮されません。また、寝ている間に記憶力が定着するという研究データもあります。

其の二、「夜型→朝型の生活に変えるべし！」  
試験は午前中にスタートするところがほとんどです。生活リズムを朝型にし、午前中に自分の力を発揮できるようにしましょう。

其の三、「しんどいときは休むべし！」  
無理をして長引いてしまったら大変ですね。「体調が悪いな」と思ったら早めにからだを休め、早く元気になることに専念しましょう。



3年生のみなさんの頑張りを応援しています!