

～生徒・保護者の方、ご一緒にお読みください～



No.9

令和6年1月

港区立青山中学校

保健室

2024年になりました。みなさんは、今年の目標を立てましたか？どんな目標を達成するにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。今年一年、ケガや事故、病気に気を付けて過ごしましょう。皆さんの毎日が、元気で充実した日々になるように応援しています！



❁ ❁ 1月の予定 ❁ ❁

	時間	行事	対象	備考
1月25日(木)	13:30～	移動教室前健診	1年生(移動教室参加生徒)	健診を受けていない生徒は移動教室に参加できません。

❁ 保健室の利用と部活動参加について

顧問の先生に断りなく帰宅してしまったり、保護者の方が知らなかったりするなど、トラブルがあったため顧問の先生と保護者の方にチェックしてもらったカードを作りました。

～利用の流れ～

- ① 養護教諭から【部活動についての連絡カード(黄色)】をもらう。
- ② 【欠席・見学】のどちらかに○をつけ、顧問の先生 (顧問不在の場合、部活動指導員・コーチ) に報告をし、サインをもらう。
- ③ 帰宅後、保護者の方へカードを見せ体調やケガの報告をし、サインをもらう。
- ④ 翌朝、保健室へ【部活動についての連絡カード】を提出する。

部活動についての連絡カード 保健室

月 日 年 組名前

保健室より

利用時間	時 分
症状・ケガ	
備考	<input type="checkbox"/> 様子をみてください <input type="checkbox"/> 病院受診を勧めました <input type="checkbox"/> (その他)

今日の部活動は
(欠席 ・ 見学) します。

顧問のサイン

➔

保護者のサイン

① 顧問の先生のサインをもらってから下校をする
 ② 帰宅後保護者からサインをもらう
 ③ 次の日、登校したらすぐに保健室へ提出

※基本的な保健室の使い方は今まで通りです。(保健だより No.1 を確認しましょう!)

- ・利用時間は原則休み時間、1日1回の利用
- ・次の授業の先生に申し出る→ピンクの用紙(保健室連絡カード)を書いてもらう
- ・保健室を利用した場合、部活動は参加できない など



❁ 1月の健康目標【冬を元気に過ごそう】

★ お正月気分から 抜け出そう

新学期が始まりましたがお正月気分から抜け出せない人はいませんか？元気に過ごす秘訣は規則正しい生活習慣です。規則正しい生活は免疫力がアップし、感染症の予防にもつながりますね。冬休みで生活リズムが変わってしまった人は3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ！①

早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びるようにしましょう。早起きすると夜も自然に眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ！②

朝ごはん



食べると体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

スイッチ！③

運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れることができます。

「ポケットハンド」を していませんか

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中に入れてくなる気持ちもわかります。

でもこの状態していると、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。

もっと気を付けたいのが
転んだ時。手がポケットに入っていると、とっさに手



を出せず、歯が折れたり、頭をぶついたり、大けがにつながります。

「ポケットからすぐに出せるよ」と思うかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまでには3秒もかかって間に合いません。

寒い時は手袋をして、
転倒に注意しましょう。



❁ 受験やテスト前のポイント

① 適度に休憩する

人間の集中力には限界があります。効率よく勉強するためにはこまめに休憩をとるといいですね。【50分勉強→10分休憩】だと、学校の時間割と同じになるのでおすすめです！



② 睡眠で記憶の整理

睡眠時間を削ってまで勉強をするのはお勧めできません。寝ることは「疲れをとる」だけでなく「記憶を整理する」時間でもあります。

寝る直前に暗記したいものに取り組んでおくと効率よく覚えることができますよ。

