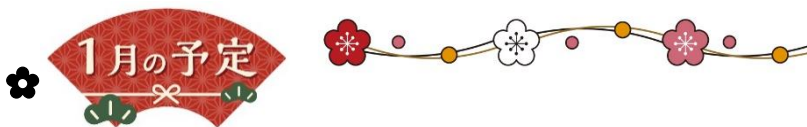


～生徒・保護者の方、ご一緒にお読みください～



No.9
令和7年1月
港区立青山中学校
保健室

どうしてお正月におもちを食べるかしていますか？それは、おもちには新しい年の幸せや豊作をまねく神様・歳神様（としがみさま）の魂が宿り、おもちを食べると、その魂（＝生きる力）をもらえると考えられていたからです。歳神様からもらった魂を生かして1年間元気にすごしましょう！



日時	行事	対象	備考
1月17日（金） 13:30～	移動教室前健診	移動教室（スキー教室） 参加者全員 ※1年生	<ul style="list-style-type: none"> ・健診を受けない生徒は移動教室に参加できません。 ・提出物：移動教室事前問診票 （1/9配布→1/14回収） ・持ち物：健康カード（1/15配布）

❁ 1月の健康目標「冬を元気に過ごそう」

あっという間に終わってしまった冬休み…充実した日々を過ごせましたか？冬休み中のケガや病気などで学校に知らせておきたいことがある人は学年の先生に伝えてください。さて、今日から3学期のスタートです。お正月気分からはそろそろ抜け出して、学校へ気持ちを切り替えましょう。



かぜだと思ったら…？

12月は体調不良の生徒が多くいました。朝から体調が悪かったのに頑張って登校し、発熱で早退なんて人も少なくありませんでした。少しでも体調が悪いと思ったら悪化しないように体をいたわってくださいね。



【無理せず休む】



【水分をとる】



【体を温める】



【消化に良い食事】

❁ 換気をしよう!

寒い冬、暖かい部屋でのんびり過ごしたい…そう思う人も多いのではないのでしょうか。しかし、寒い冬こそ、換気が大切。換気をしないとどうなるでしょうか?



1) 体調不良になりやすい!?

ウイルスが空気中に漂ったままだと、風邪などの感染症を引き起こしやすくなります。

2) 集中できない!?

空気中の二酸化炭素の量が多くなると頭がよく働きません。ひどくなると頭痛や息苦しさの症状に現れることもあります。

3) アレルギーを発症する!?

ホコリやダニ、カビなどがたまと吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。

~対角線上の窓やドアを開け、効率的よく換気をしましょう~



❁ 勉強を頑張るみなさんへ

いよいよ受験シーズン。受験勉強を頑張る皆さんへ保健室から勉強に役立つアドバイス!

1, 2年生の皆さんもテスト勉強をするときに気を付けてほしいポイントです。



【適度に休憩をする】

永遠に集中し続けることはできません。自分で「〇分やったら〇分休憩」と予定を立ててみましょう。休憩はオーバーしないようにアラームをかけることをお勧めします!



【睡眠時間を確保する】

睡眠中は疲れをとるだけでなく、記憶の定着の時間でもあります。寝る前に暗記科目を頑張るといつもより覚えやすいかもしれません。



❁ 欠席連絡のお願い

体調不良などでの欠席の場合は8時10分までに【欠席・遅刻・早退の連絡フォーム(「欠席・遅刻・早退の学校連絡のICT活用について」4月当初に配布済み QRコード)】もしくは【電話連絡】をお願いいたします。

また、新型コロナウイルス感染症、インフルエンザなどの出席停止になる感染症についての出席停止に関する詳しい内容は青山中学校HP ([学校感染症による出席停止について | 港区立青山中学校](#))をご確認ください。