

ほけんだより 12月

朝晩ずいぶん寒くなってきましたが、日中はまだまだ暖かい日もありますね。本格的に寒くなるのはこれからのようです。感染症が流行る時期になりますので、温かい格好をして体調を崩さないようにしましょう。また、今年は、インフルエンザが流行すると言われています。対策の仕方はコロナと同じです。(手洗いマスク換気...等々)十分に気をつけましょう!

三和中学校
令和4年度
第8号
保健室

冬休み 規則正しい生活を

冬休みに入ります。楽しみながらも、規則正しい生活を心掛けてほしいと思います。心と体をリフレッシュする休みにしましょう!(受験生はそうはいかないと思いますが...)

休みの間に規則正しい生活を送るポイントは、「起きる時間と寝る時間」です。目標は「学校がある日と同じ時間に起きて、寝る」ことですが、それが難しい人は「朝起きて、夜に寝る」(これは最低限)を必ず守るようにしましょう。

休み明けの皆さんの様子を見ると、休み中どのように過ごしていたかがわかります。3学期元気に学校に来ることを楽しみにしています。

2022年 お世話になりました。
2023年も保健室から皆さんの学校生活のサポートをします。よろしくお願いします。



やる気スイッチは自分で入れるもの

「やる気」がでないから、「やる気」がでたらやろう、なんてことありませんか?(私はよくあります...(*O*))
でも、「やる気」は待っているだけではでないものなんだそうです。
東京大学教授 脳研究者である、池谷裕二先生によると
「体は脳の支配下にあると思われがちだけど、本当は逆で、体が主導権を握っている」



× 楽しいから笑う → ではなく → ○ 笑うから楽しい

× やる気が出るからやる → ではなく → ○ やるからやる気が出る

○ 勉強なら



とりあえず
「教材やノートを開く」とか

○ 掃除なら



とりあえず
「机を拭く」とか

○ 筋トレなら



とりあえず
「腹筋を3回」とか

脳のスイッチを入れるのは「体(カラダ)」!!

「少しでもやってみることで」「やる気」がでてる

コロナだけじゃない! インフルも出席停止です。

インフルエンザは、ここ数年、大きな流行が見られなかったため、「出席停止期間って何日間だけ?」と思う人もいるかもしれません。インフルエンザの出席停止期間は右の通りです。

薬を飲むと、熱が下がり回復したように思いますが、体にはウイルスがまだ残っています。十分に回復するため、また、感染を広げないようにするための出席停止期間です。たとえ、体調が良くなって学校に行けそうでも、必ず出席停止期間を守っていただければと思います。

インフルエンザ等の、出席停止の必要のある感染症の場合には、学校に連絡をお願いいたします。

早わかり
インフルエンザの出席停止期間
インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律*で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあっては、3日)を経過するまで

●実際の例で考えてみると...●

受診した日ではなく、症状が出始めた日

発症日 0日目

発症後 1日目 2日目 3日目 4日目 5日目

発熱 解熱 1日目 2日目

発症後1日目に熱が下がった

★熱が下がって2日以上たっても「発症後5日」を過ぎないとダメ。

発熱 解熱 1日目 2日目

発症後4日目に熱が下がった

★「発症後5日」を過ぎていても、熱が下がって2日以上たないとダメ。

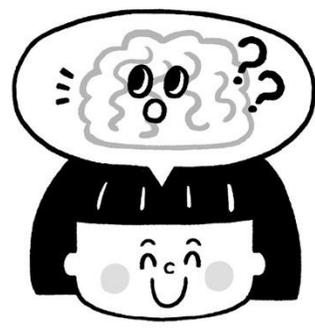
OK

OK

*学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令(平成24年文部科学省令第11号)

脳をだましてスイッチON!

やらなければいけないことがあるのに、なんとなくやる気が出ない...そんなときは、脳をだまして(錯覚させて)、やる気のスイッチをONにしましょう! 自分の好きな方法でスイッチONしたら、とにかく運動や勉強を始めることが大事です。一度始めてしまえば、その刺激でやる気がドンドン湧いてくるはず。ぜひ試してみてください。



自分のやる気スイッチを見つけよう

- ①鏡を見て、「大丈夫!」と笑顔を作る。
- ②姿勢をピンと正して、シャキッとしたポーズをきめる。
- ③元気に体を動かす(体をゆする、踊る)。
- ④やる気が出る「テーマ曲」を聞く。
- ⑤エネルギーレス(深呼吸)をする。