



令和7年1月14日 岐山高等学校 保健室

<今月の保健目標>

- ・受験時期の健康管理実践
- ・心身のバランスを整える

🌱 あけましておめでとうございます 🌱

2025年がスタートしました。2週間もない冬休みでしたが、少しでも心や体を休めることはできたでしょうか。今年もみなさんが健康に学校生活を送れるようサポートしていきます。まだまだ寒い日が続きます。インフルエンザやコロナウイルス感染症も流行しています。冬休みに生活リズムを崩した人はいませんか？早く学校生活のリズムに戻し、今年も元気に過ごしましょう。



## 勉強の 効率アップ↑↑の コツ

テストや試験に向けて勉強を頑張っている人も多いと思います。その時はこんなことに気をつけてください。

3年生の人は受験のラストスパートですね。18日、19日は共通テストです。受験当日にみなさんの実力が十分に発揮されることを祈っています。悔いなく受験を終えるためにも、日頃から感染予防に努め、体調管理をしっかりと行いましょう。

**がんばれ 受験生！**



### しっかり寝る

勉強した内容は寝ている間に脳に定着するのでしっかり寝ましょう。睡眠不足は集中力の低下や体調を崩す原因にもなります。



### 部屋の換気をする

閉め切った部屋だと、部屋の酸素の量がだんだん少なくなり、脳に送られる酸素量も減って集中力が低下します。1時間に一度くらいは窓を開けましょう。



### 適度に休憩する

集中力は長い時間は持ちません。適度に休憩をした方が集中できます。

## あったかい重ね着のポイント

受験当日に雪が降ることも考えられます。防寒対策もしっかりしておこう。



### ✓ 肌着を着る

肌に直接当たるので汗をよく吸う素材がオススメ。速乾性があれば体が冷えません。



### ✓ 外側は風を通さない素材のものを

外の冷たい空気を通さず、中の熱を逃がさないためにも風を通しにくい素材のものにしましょう。



### ✓ 2~4枚の重ね着を

体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎても脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。

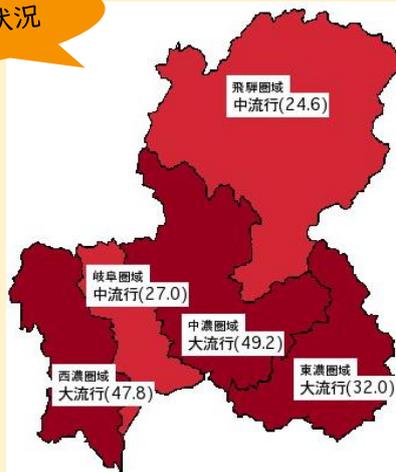
# ⚠ インフルエンザが流行しています!!

1月7日の状況

12月中旬からインフルエンザが県内で流行していましたが、1月に入っても感染者数が多い状況です。岐山高校でも、インフルエンザで出席停止となる人が増えてきました。

3年生は大事な受験が控えています。手洗い、うがい、換気、マスクの着用など、一人一人が意識して感染予防に努めましょう。朝から体調がおかしいと感じたら、無理して登校するのではなく、自宅で休養することをおすすめします。また、自分の平熱を知っておくことも、体調管理をする上で大切です。右の説明を見ながら、正しい体温の測り方を覚えておきましょう。

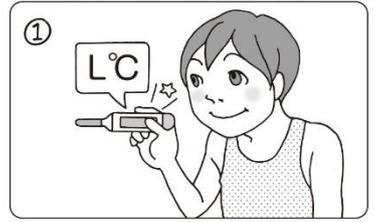
インフルエンザにかかった際は、「**発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで**」は出席停止になります(発症日を0日、解熱した日を0日として、翌日から1日目とカウントします)。インフルエンザにかかった際は、欠席連絡フォームで構いませんので、必ず学校へ連絡してください。



「岐阜県リアルタイム感染症サーベイランス」のホームページでは、県内の感染症の流行状況を確認することができます。

## おぼえておこう

### 体温計の正しい使い方



① 体温計の電源を入れ、表示部に「L℃」が出たら準備完了  
※保健室の体温計は「888℃」が出たら準備完了です。

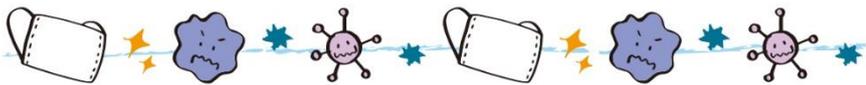


② 体温計の先はわきのくぼみの中心にあてる



③ 下から押し上げるように持ち上げ、わきをしめる

軽く腕を外から押さえて、体温計とわきを密着させる



### 心の声に耳をすまして

やる気が出ない

食欲がない

集中できない

体がだるい

左のような症状はありませんか。どれも心の不調のサインかもしれません。本当につらくなる前に、ゆっくり寝たり気分転換をしたり、たくさん笑ったりして、たまったストレスを解消しましょう。



### 赤ちゃんの呼吸でモヤモヤもすっきり

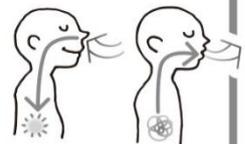
**勉** 強中や何かに集中しているとき、気づくと息を止めてしまっていた、呼吸が浅くなっていた経験はありませんか？ ストレスがあると、呼吸は浅くなってしまいがちです。

脳や体にしっかりと酸素を取り込むには、腹式呼吸が最適。理想は赤ちゃんの呼吸です。もし赤ちゃんに会う機会があったら観察してみてください。きっと呼吸のたびにお腹が波打つように動いているはずですよ。



### 腹式呼吸のコツ

- ① 鼻からゆっくりと吸い、おへその下に空気を溜める
- ② 吸ったときの2倍の時間をかけて口からゆっくりと吐く



心地よいと感じる範囲でやってみましょう。不安やモヤモヤと一緒に吐き出すイメージで行うと、気持ちもすっきりしますよ。