

ほげんだより

保健室 / 27年1月 日発行

保健室からのお知らせ

インフルエンザに罹った生徒は、出席停止となります。
登校時は医師による「登校許可届・生徒手帳」が必要
です。

2015 今年の健康目標

今年も一年
元気に
過ごせますように！



2015 新年のはじまりです。
今年の大河ドラマは吉田松陰の妹の話だとか。
松陰といえばお正月についてこんな言葉を残しています。
「お正月にはどこでもつまらない遊びをするものだ。
そんなことより何かためになる本でも読んでもらいなさい」
さすが、幕末の教育者。
とはいえお正月を楽しく過ごすのも明るい一年の始まりに
はいいですね。あなたのお正月はどんなでしたか？



受験勉強をがんばっているみなさんへ

あなたはどっち？



睡眠時間を削って
勉強する派

適度に寝る派

- *翌日、眠くて集中力、思考力がない
- *たくさん覚えたはずなのになぜか忘れがち
- *ストレスが蓄積して、ヤル気が失せてきた
- *免疫力が下がってかぜなどをひきやすい。
結局寝込んでしまう



VS



- *集中力も思考力も持続してサクサクはかどる
- *眠っている間に記憶が定着。長期に覚えていられる
- *1日ごとにストレスを解消するのでヤル気が続く
- *免疫力が高いのでかぜなどひかず、
コンスタントに勉強できる

寝つきをよくして上手に睡眠をとろう！

寝つきが悪くなるのでやめよう！



インフルエンザをちゃんと知ろう！



Q・インフルエンザはいつ流行するの？

A・日本では例年12月～3月ごろに流行します。

Q・予防接種はいつ頃受ければいいですか？

A・ワクチン接種の効果が出るまでに2週間ほどかかるので、毎年12月中旬までに接種するのがいいです。

Q・どうして毎年予防接種を受けるの？

12月

A・インフルエンザワクチンの予防効果が期待できるのは、接種後2週間から5ヶ月程度までです。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予測されるウイルスに合わせて製造されています。

Q・インフルエンザにかかったらどのくらい外出できないのですか？

A・発症前日から発症後3～7日間はウイルスを排出すると言われます。学校保健安全法では発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日経過するまでを出席停止としています。(ただし医師が認めれば、この限りではありません)

《参考：月刊 健》

《足立校生へ 素敵な歌詞を見つけました》

栄光の架橋

誰にも見せない涙 (なみだ) があった
人知れず流した涙 (なみだ) があった
決して平らな道ではなかった
けれど確かに歩んで来た道だ
あの時想い描いた夢の途中に今も
何度も何度もあきらめかけた夢の途中

作詞 ゆず 北川悠仁

悔しくて寝られなかった夜があった
怖くて震えていた夜があった
もう駄目だと全てが嫌になって
逃げ出そうとした時も
思い出せばこうしてたくさんの
支えの中で歩いて来た

いくつもの日々を超えて 辿り着いた今がある
だからもう迷わずに進めばいい
栄光への架橋へと ...