

# 保健だより 1月号

実践, 北高ライフ!

- ・ゼ口密を徹底する
- ・手洗い
- ・マスクの着用
- ・教室の換気

徳島北高等学校 令和5年1月10日

あけましておめでとうございます。新しい年がスタートしましたね。みなさんは今年一年の目標を立てましたか? どんな目標にも努力を積み重ねることが大切です。そして、その土台になるのは元気な心と体!

今年もけがや事故, 病気に気をつけて, 元気で充実した年にしましょう。

### 感染対策

続けよう

手洗い

清潔なハンカチも忘れずに

換気

2カ所をあけて空気の通り道を作ろう

マスク

表面をさわりすぎないように

### ぽかぽかのポイント 衣食住

衣

マフラーや手袋、レッグウォーマーを活用する

食

根菜やしよがなどの食材を選ぶ

住

加湿器や濡れタオルなどで湿度を保つ

### 肌トラブル

気をつけたい

**しもやけ**

寒さで血液循環が悪くなり、手指や鼻、耳などがはれる。

予防 ○○○○○○○○○○

手足を濡れたままにしない。靴下や手袋が濡れたときは、交換を。

**ひび・あかぎれ**

乾燥によって肌の表皮が割れる。ひどくなると出血する場合も。

予防 ○○○○○○○○○○

手洗いをするときには石けんをよく流し、水気をしっかりふき取る。

**あせも**

暖めすぎ、厚着のしすぎなどで蒸れる。冬服の素材も原因に。

予防 ○○○○○○○○○○

汗はこまめにふき取り、肌を清潔に保ちましょう。刺激にも敏感になるので、保湿を忘れずに。

痛みや暑さなど、自分で上手に伝えられない子どもたちのために、少しでも早く気づいてあげたいですね。

### 受験勉強の効率をよくする 5つのコツ

- 1 記憶を整理して保存するのは脳の「海馬」。記憶の固定までに約1カ月かかるので、この間に繰り返し復習しましょう。
- 2 声に出して読むと、脳の活動部分が多くなります。このため音読すると記憶に残りやすいと言われます。
- 3 友だちに説明すると、自分がちゃんと理解できているかのチェックができます。
- 4 脳が記憶の整理をするのは、眠っている時間。眠いのを我慢して勉強するより、きちんと睡眠をとるほうが、効率よく記憶できます。
- 5 脳は、興味のあることから優先的に記憶します。イヤイヤ勉強するより、気持ちを切り替えて楽しくできると、記憶によく残るそうです。

体の調子を整えることも忘れずに!

### 見つけよう! 自分に合ったストレス解消法

ストレスがたまっている時は「休む」ことが大切です。ぐっすり眠る, 好きな音楽を聴く, 読書をする, スポーツをするなど, あなたに合ったストレス解消法を見つけてみましょう。

### ちょっと一息。相談室よ

みなさん, こんにちは。3学期が始まりましたね。感染対策をしつつ行動制限のない冬休みでしたが, 心身ともに元気に過ごすことができましたか? 3年生は今週末の大学入学共通テストに向けて, いい緊張感の中で生活を送ってくださいね。

今月のスクールカウンセラーの来校日は13日です。学年末に向かう1, 2年生, 進路を決めていく3年生, 充実した3学期を送るために気軽にカウンセリングを利用してくださいね。自分の気持ちの整理ができたり, 自分のつまづきや逆にいいところを見つけたりできたりしますよ。教室や保健室の申込用紙で申し込んでみてください。いい年になりますように。

参考: 日本学校保健研修社「健」2021年1月号, 2022年1月号