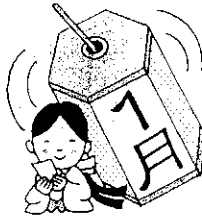


# ほけんだよ！

尼崎市立塚口中学校保健室 / H 26 年 1 月 20 日 発行



1月になり、寒さも増してきました。塚口中学校では、12月より数名の生徒がインフルエンザA型にかかりました。3学期が始まってからは、感染性胃腸炎にかかっている生徒もいますが、ほとんどの生徒は元気に学校に来ています。

全国的には3連休明けより、インフルエンザ患者数が、今シーズン最高値を更新しているようです。今後、塚口中学校でも流行する可能性がありますので、人ごみを避ける、手洗いがいをする、マスクをするなど、予防をしっかりと行ってください。

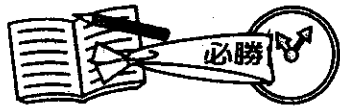
寒くて  
ねこ背に  
なって  
いません  
か？

ポケットに  
両手が  
入っていませんか？



一年の計は元旦にあり

お正月によく耳にするこの言葉。実は4つのパートからできています。  
 \*一日の計は朝にあり  
 \*一年の計は春(正月)にあり  
 \*一生の計は勤にあり  
 \*一家の計は身にあり  
 その意味は、一日は朝の気持ちで決まり、一年は年の初めの決意で決まり、一生はまじめに努力することで決まり、一家の将来は身の振り方(生き方)で決まる。という事です。つまり目標や計画を立てて、コツコツ努力することが大切、となるでしょうか。  
 さて、みなさんの一年の計は？



★ 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、やる気が失せてきた
- \*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



- \*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やる気が続く
- \*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！



## 風邪かな？それともインフルエンザ？

受診するのを迷ったことはありませんか？たしかに症状があらわれて短時間で見分けるのは、お医者さんでも難しいようです。  
 それでも一応の目安として  
 こんな時はインフルエンザかも  
 ○咳がでてのどが痛い  
 ○熱が上がってきた(38℃以上)  
 ○全身がだるい  
 ○まわりでインフルエンザが流行している  
 こんな症状があれば受診しましょう。  
 \*抗インフルエンザ薬は発症してから48時間を過ぎると効果が下がるので、それまでに受診してください。

