

保健だより 2月



令和7年2月
大門中学校保健室
第10号

感染症予防対策を続けよう

新型コロナ、インフルエンザ(A)が流行しています。

最近、学校内では「鼻水が出る」「喉が痛い」「ときどき咳が出る」などといった症状のある人がいます。必ず、朝の検温をしてから登校しましょう。感染予防もしっかりとしましょう。

コロナ？ インフル？ ただの風邪？



特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

コロナもインフルも風邪も・・・予防方法は同じです



※集団生活をしている学校では、一人一人が「うつらない」「うつさない」という気持ちをもって予防することが大切です。
自分のためにみんなのために、協力して流行を防ごう!!

3年生のみなさんへ 生活リズムに気を付けて受験を乗り越えよう

☆ 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 VS **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

※受験当日の体調が悪かったら、自分の実力を発揮することができません。健康管理も実力のうちです。