

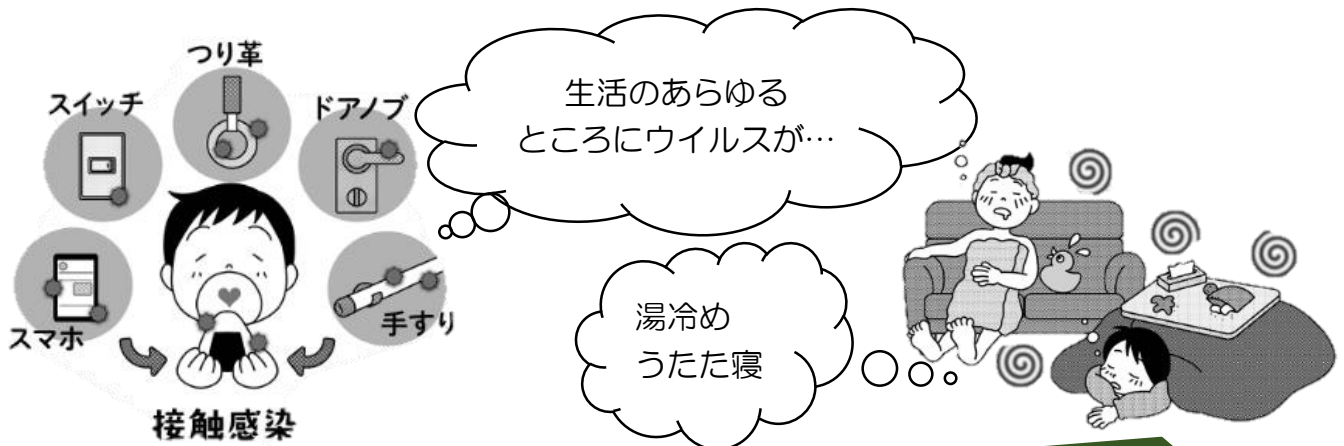
2021年1月14日

伊佐中学校 保健室

新しい年がスタートしました。冬休みが終わって学校が始まると、風邪・インフルエンザのシーズンも本格的になってきます。せっかく新しい年の初めに「〇〇したい」「〇〇を頑張る」と張り切っているけど、風邪やインフルエンザにかかってしまったら元も子もありません。気持ちのいいスタートにするためにも、ウイルス感染には細心の注意をしましょう。

特に3年生にとっては受験シーズンになり、「健康を自分で管理する」ことがとても重要になってきます。1・2年生も「健康を自分で管理する」ことを意識して、感染症シーズンを乗り切りましょう。

## 油断大敵！ うっかりしないで 感染症予防！



## たくさんあります！ うっかり場面…



新型コロナウイルスの感染拡大により、関東や関西では再び緊急事態宣言が出されるなど終息する気配がありません。マスクをつけての生活がもう1年過ぎようとしています。登校してくる中でマスクを忘れる生徒はいません。手をよく洗い、消毒するという予防策を守ってくれているみなさんによって伊佐中全体の健康が守られています。集団生活の中ではクラスターが発生しやすいこと、無症状の状態から家庭内感染を引き起こすこともあり、高齢者や基礎疾患のある方が重症になってしまうということからも、感染予防の対策に協力を続けていきましょう。

## 受験生のみなさんへ 最後の仕上げに体調チェック

いままでのがんばりを目いっぱい発揮するために、体調を整えましょう。  
最後の総仕上げは、体調チェック&体調管理！

- 早寝早起きのサイクルは整っていますか？
- 朝食を毎日食べていますか？
- お腹の調子は整っていますか？
- めがねやコンタクトレンズはありますか？
- うがい・手洗いで感染症対策をしていますか？
- 換気で環境を整えていますか？



### 睡眠時間はしっかりと確保

睡眠不足だと、集中力が下がってしまうかも。ゆっくり寝れば、記憶の定着にも◎



### 夜型 → 朝型の生活に

試験が始まるのは午前中のところがほとんど。生活のサイクルを朝型にしておきましょう。



### しんどいときは休もう

無理をして長引いたら大変。「体調が悪いな」と思ったら、早めにからだを休めましょう。

### 緊張しているあなたで大丈夫

受験当日、緊張で心臓がバクバク…という人も多いでしょう。「緊張してはいけない」と考えると、もっと焦ってしまいます。緊張するのはダメなことではありません。

私たちにとって自然なことで、がんばろうという気持ちの表れです。適度な緊張は集中力を高めてくれたり、実力を発揮するのを手伝ってくれたりもします。

それに、ドキドキしているのはみんな同じ。あなただけではありません。緊張とうまく付き合っ  
て力が出し切れますように…。



試験まであと少し！ 保健室から応援しています。

