

ほけんだより 1月

神田中 保健室(海谷美千代) 令和5年1月12日

三学期が始まりました。今年は卯(うさぎ)年。うさぎは跳躍する姿から「飛躍」、「向上」を象徴するものとして親しまれてきました。それゆえに、卯年は新しいことに挑戦する年に最適な年といわれています。



ています。

新たな目標を胸に新年を迎える人も多いと思います。

みなさんにとって「飛躍」の一年になるのを、保健室から応援しています。

2年生のみなさんへ

スー教室事前検診について

日時 1月19日(木) 8:30から

服装は体育着です

本日、1月12日に事前調査カードを

西回します。17日(火)までにお

うちの方に記入してもらい、担任

の先生に提出してください。

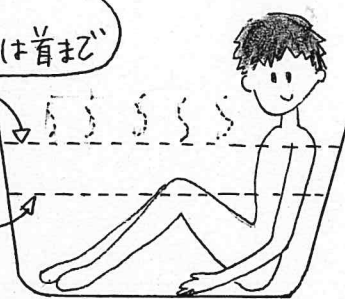
自律神経を整える入浴方法

気温の変化は自律神経のバランスを崩しやすく、その結果「体がだるい」「頭痛」「不眠」などの体調不良を訴える人が増えてしまします。

夏と冬は春や秋に比べて自律神経のレベルが全体的に低いそうです。

最初の5分は首まで

あとの10分は半身浴



自律神経を整えるに最適なお風呂の温度は... 39~40℃

入浴時間は... 15分がベストです。

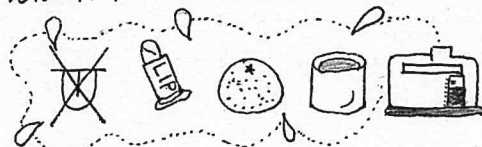
カサカサ唇に要注意



マスクには保湿効果がありますが、唇とマスクがこすれて摩擦が生じ、唇が乾燥しやすくなることもあります。

- 唇をなめなさい
- リップクリームを塗る
- ビタミンを摂取する。
- 水分をとる(水分不足だと乾燥しやすくなる)
- 部屋を加湿する

こんな時には



女子トイレに「ヘルパズキン」を設置しました。

急な生理で困った時に使ってね! また、生理や体のことで悩む人は相談してください。

インフルエンザ!

登校再開はいつになる?

原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間	発熱中	発熱中	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱
3日間	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱
4日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	解熱	解熱
5日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	解熱	解熱

※1 発症日を1日目と数えます。
※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

インフルエンザによる出席停止について

インフルエンザの出席停止期間は上のイラストの通りです。参考にしてください。また、インフルエンザによる出席停止の場合は、医師の印、保護者の名に書いてもらって登校届を提出してください。届け出用紙は神明のホームページからもダウンロード可能です。昨年はインフルエンザ0人、今年も流行しないといい年とばかり願っています。

〜からた〜 雑学 〜

South-paw: 左利き

Southは南、pawは手のひら。多くの球場はまぶしい西日を避けるため、バッターが東を向いて立つように設計されていました。それに対してピッチャーは、西に向かて立つことになり左利き投手は「セサスポー」と呼ぶようになつていきました。



かぜにお

くしゃみ、鼻水に効く

ツボ(迎香)



場所 小鼻の横



押さえ方

人差し指の腹をツボにあて円を描くようなイメージでゆっくり押します。かぜをひいて鼻がムズムズして困った時に役立ててください。

☆受験シーズンの食事のポイント

● からだを元気にする栄養

人間のからだは表面が弱酸性で、内面がアルカリ性に保たれているのがよい状態です。しかし、からだに不要物がたまってくと血液が酸性に傾いてしまいます。血液が酸性になると、血行が悪くなり、からだに十分な酸素が送られず疲れが出てくるのです。

酸性性 → 弱アルカリ性に傾くには

おすすめの食品は

ビタミンB群	クエン酸	タウリン
牛肉・とり肉 レバー・卵 大豆、玄米、うなぎ 豚肉	酢・みかん、桃 梅、いちご、キウイ パイナップル	ササエ、肝、ホタテ アサリ、ズワイガニ イカアサリ、キムチ

● 夜食はいい？わるい？

夜中まで勉強していると、お腹がすいてきますよね。でも夜中に間食すると、食べ過ぎる傾向が少なくなりますが、しかも夜は昼よりも太りやすいです。糖尿病などの生活習慣病に悩む人の中には、受験期に太りだしたことが原因の人も少なくないそうです。

しかし、夜食は疲れた頭をちゃんと休める気分転換や眠気覚ましになりますね。

消化吸収のよい糖質を中心に疲れを回復するビタミンを加えた料理がおすすめです。

● からだにやさしい夜食

□ おじゃく (320kcal)

＜材料＞ ごはん150g、卵1個
みそ汁2杯、万能ネギ少々
だし200cc

＜作り方＞ ① なべにごはんをだしで炊き、弱火にかける。
② 煮立たら火を弱めみそを入れる。
③ なじんたら溶き卵を加え、万能ネギを入れる。

□ 食パンのチーズピザ風 (235kcal)

＜材料＞ 食パン1枚(6枚切り)、とろけるチーズ20g
ピザソース15g、たらこ10g、ピーマン5g

＜作り方＞ ① 食パンにピザソースを塗る。
② 生たらこを上に塗る。
③ とろけるチーズを輪切りピーマンをのせる。
④ オーブントースターで焼く。

● 夜食に向かないもの

ハンバーグやフライドポテト、カップラーメンなどのインスタント食品やマヨネーズなどを使っている脂、こいものです。カロリーが高く、消化が悪いのでおすすめしません。

また、カフェインが入っているコーヒーや紅茶を飲むと頭がさえずってかえって疲れてしまいます。水か果物や野菜のジュースにしましょう。



① 記憶を整理して保存するのは脳の「海馬」。記憶が固定までに約1ヶ月かかるので、この時期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。また、音読すると記憶に残りやすいと言われます。

③ 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も、ちゃんと睡眠をとるほうが効率よく記憶できます。

④ 友達に説明すると自分がちゃんと理解できているかわかります。

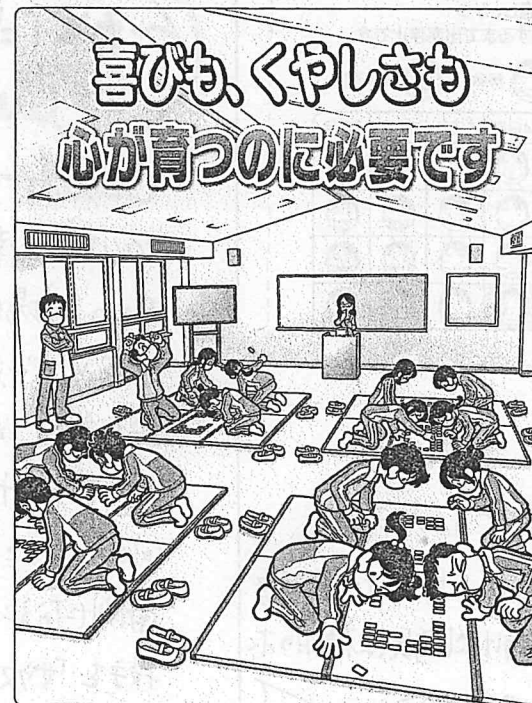
⑤ 脳は興味のあることから優先的に記憶します。やや勉強する気持ちは切り替えて楽しくできると記憶に残りやすくなります。



受験勉強を効率よくする
5つのコツ

2枚の絵を
見くらべて

7つの「ちがひ」をさがそう!!



イラスト：タカハシダイスケ

左：エッセイの先生が黒板の書き出しを指さす。中央：男子のグループが机の上で勉強している。右：女子のグループが机の上で勉強している。