



令和7年1月8日(水)
朝霞市立朝霞第三中学校
保健室
NO.11

あけましておめでとうございます。今年も体や心の健康を中心に、様々な情報をほけんだよりを通じて伝えていきます。勉強や部活動、習い事など忙しいと思いますが、何をするにしても心身の健康が基盤となります。様々な健康情報をキャッチして、より健康に過ごせるようにいきましょう。今年も皆さんが心身ともに健康に過ごせるよう保健室から応援しています。



学級閉鎖

(学年閉鎖・学校閉鎖)
になったら…?



冬の寒さがピークとなる時季が近づいてきました。三中では昨年11月中旬ごろからインフルエンザが流行し学級閉鎖になったクラスもありますね。引き続き警戒が必要な新型コロナウイルス感染症をはじめ、マイコプラズマ肺炎の全国的流行やノロウイルス等による感染性胃腸炎も心配されます。多くの感染症において有効とされる『手洗い』は習慣化できていますか？

学校の水道は冷たいので、ついつい手を洗わなかったり、ちょこっと洗っただけで終わりにしている人はいませんか？『手洗い』『換気』『咳エチケット(マスク)』は感染症の基本です。今一度、感染症予防を見直し、寒い冬も元気に過ごしていきます。



また、学校では急な感染症の拡大により、感染拡大防止の観点から、早下校や学級閉鎖等の措置をすることがあります。お子様に自宅のカギを持たせていただくなど、早下校の際に自宅に入れるような体制づくりをお願いいたします。

もし学級閉鎖になったら・・・？

- ✓ 体調に問題がない場合は、可能な範囲で自宅学習を進めましょう。
また、特に祝休日は不要不急の外出を控えるなど、人混みを避けるようにしましょう。
- ✓ 毎日の健康観察を行い、発熱等の学校感染症が疑われる場合は、医療機関を受診しましょう。
医療機関で診断された場合は、その日のうちに学校までご連絡ください。
- ✓ 感染者等に関する個人情報の保護に配慮し、SNS等で不必要に情報を発信・拡散しないようにしましょう。

1年生は「職業体験」2年生は「スキー林間学校」3年生は「受験」が控えていますね。
大事な行事に万全を期して挑めるよう、体の調子を整えておきましょう！

口呼吸の場合



乾燥した冷たい空気や細菌・ウイルスなどが直接体内に入ってしまう、感染症にもかかりやすい!

鼻呼吸の場合

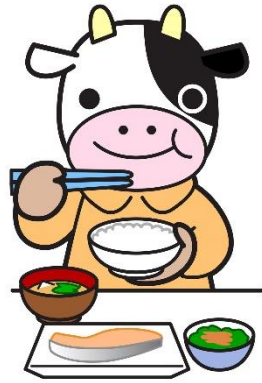


鼻には吸い込んだ空気を適度な温度と湿度にしたり、細菌・ウイルスやホコリなどの異物を取り除く機能がある!

がんばれ受験生！！～知って得する！？まめ知識～

寝る直前のNG集！

NG①スマホやPC



NG②食事

NG③カフェイン



NG④熱いお風呂

日々の疲れをとり、体をしっかりと回復させるためには、十分な睡眠が必要不可欠です。寝る直前は、ゆるやかに体と心をリラックスさせましょう。就寝時間を決めて、その時間から30分前にNG事をしないようにしましょう。暖かい部屋で質の良い眠りをとり、記憶力もアップするかも！？

緊張したら…腹式呼吸！

緊張したり、一生懸命がんばっているときは呼吸が浅くなります。腹式呼吸をすることで、肺いっぱい酸素が行きわたり、手足が暖かく感じたり、頭がスッキリしたりすることで、気持ちも徐々に落ち着いてきます。ぜひ、試してみましよう！

① 鼻から4秒かけて
ゆっくり息を吸う



① 少し息を止める
(2秒くらい)



③ 口から8秒かけて
ゆっくり息を吐く



いよいよ入試が目前まで迫ってきましたね。今までの努力と自分自身を信じて最後までがんばってください！皆さんがそれぞれ実力を発揮できますように。そして、希望通りの高校に合格できますよう保健室から応援しています。



笑う門には **福** 来る

