

ほけんだより



勝田二中 NO.9
R7.1.7 発行

2025年がスタートしました。本年もどうぞよろしくお願いいたします。
今年の干支は「巳（へび）」年です。へびは、「新しい自分に生まれ変わる」「幸せな未来をつかむ」という意味を持っているのだそうです。へびが脱皮するように、新たな自分に出会える、充実した1年にできるとよいですね。
昨年末からインフルエンザの流行が見られ、今後も注意が必要です。規則正しい生活リズムで免疫力を高め、病気に負けない体づくりを心がけましょう。

〈今月の保健目標〉

うがい・手洗い・換気を
心がけよう



本番に備える！

生活リズムを切り替えて

3年生の皆さんは、高校入試に向け努力を続けていることと思います。入試間近のこれからは、無理をせず心身のコンディションを整えることに重点を置く時期になります。それは、自分の力を本番で最大限に発揮するための大切な準備の一部です。

1・2年生も、本番や勝負前のコンディション調整は不可欠です。夜遅くまでがんばっていた生活リズムから切り替えて、ベストな体調で本番に挑みましょう。あせり・緊張・ストレスに負けないで！



睡眠時間はしっかり確保！

睡眠不足は
集中力・記憶力の敵！



本番のことを考えるとなかなか眠れないかもしれませんが、部屋を暗くして横になる時間を確保しましょう。

夜型から→朝型へ

遅くとも本番 2 週間前には、当日のスケジュールに合わせた生活に切り替えましょう。



朝、目覚めてから 3~4 時間後、脳の芽えが最も高くなると言われています。試験の時間帯にピークを持ってこよう、準備してみてもはどうでしょう。

不調のときはあせらず休養を

体調の悪いときは、無理をしても悪化するだけです。集中できないときはホッと一息も大切です。



歯科と眼科の受診状況

R7.1.6 現在

歯科 受診済の人%(未受診の人)

1年 46.2%(28名)
2年 38.6%(27名)
3年 32.7%(37名)



眼科 受診済の人%(未受診の人)

※経過観察の人を除く

1年 55.4%(40名)
2年 46.7%(62名)
3年 49.6%(62名)

感染予防に役立つ

あんなこと

こんなこと

手洗い・消毒
だけじゃない！



保湿 水分補給・保湿クリーム...
うるおいある生活を。



歯みがき お口の中のケアで
感染リスクが10分の1!?

