

ほけんだより



勝田二中 NO.8
R4.1.11 発行

新しい年がスタートしました。登校初日は雪が降り、勝田二中のグラウンドも一面雪景色になりました。県内では3年ぶりに積雪を観測したとのことです。生徒たちは、路面が凍結する中での登下校も経験しました。

冬真ただ中、今後も新型コロナウイルス感染症に加えてインフルエンザ、ノロウイルス等の流行が心配です。今までどおり、自分たちにできる「かからない」「うつさない」行動をとりましょう。また、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。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

〈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。「睡眠時間を多少削ってでも…」と、夜遅くまでがんばっていた生活リズムからの切り替えが不可欠です。あともうひとふんばり。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！



受験のことを考えると、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。



脳が活発に働き出すのは
起床後3時間くらい…試験
が9時からだとすると…？

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
だし、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 R4.1.6 現在

歯科 受診済の人% (未受診の人)

1年	56.5% (あと 37名)
2年	41.5% (あと 31名)
3年	53.5% (あと 20名)



眼科 受診済の人% (未受診の人)

※経過観察の人は除く

1年	66.9% (あと 36名)
2年	46.8% (あと 63名)
3年	38.7% (あと 79名)

手洗いはタイミングも大切です！

～石けんでしっかり洗いましょう～

