

保健だより

多治見西高校・附属中学校 1月号 (1/20)

新しい年を迎え、昨年末まで減少傾向にあったコロナウイルス感染者数が、ここ数週間で再び増加してきています。オミクロン株の感染は全国各地で発生しており、従来のウイルスよりも感染力が強いといわれ、予断を許さない状況となっています。このような状況下では、感染拡大を防ぐためにも、皆さんの協力が欠かせません。一人ひとりの行動が感染拡大を防ぎます。マスクの着用、消毒、換気などの基本的な感染防止対策は徹底して行い、責任を持った行動を心がけましょう。



平成30年7月の豪雨では、関市と下呂市に災害ボランティアが開設され、延べ7,000人ものボランティア、NPOによる活動が復興に向けた大きな力になりました！！

高校生の皆さんが参加できるボランティアは数多くあります。ぜひ、一度参加してみてください。

災害とおむすびのお話

1995年1月17日、兵庫県南部で大きな地震が発生しました。阪神・淡路大震災です。その後「ボランティア活動への認識」「災害の備えの充実強化」を目的に、1月17日は防災とボランティアの日とされました。



そして、当時、被災した人たちに希望を与えたのが、おむすびの炊き出しでした。お米の大切さと善意への感謝を忘れないため、1月17日はおむすびの日にもなっています。

さて、おむすびは忙しい朝の強い味方でもあります。

手軽に食べることができ、具材を工夫すれば栄養も補えます。しらす、たまご、昆布、チーズなど、アレンジしながら楽しく朝ごはんに取り入れてみてくださいね。



受験生の皆さん

共通テスト
お疲れ様でした！
あと少し、
頑張り！！



受験勉強の効率をよくする 5つのコツ

- 1 記憶を整理して保存するのは脳の「海馬」。記憶の固定までに約1カ月かかるので、この間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。このため音読すると記憶に残りやすいと言われます。
- 3 友だちに説明すると、自分がちゃんと理解できているかのチェックができます。

- 4 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、きちんと睡眠をとるほうが、効率よく記憶できます。
- 5 脳は、興味のあることから優先的に記憶します。イヤイヤ勉強するより、気持ちを切り替えて楽しくできると、記憶によく残るそうです。

体の調子を
整えることも
忘れずに！



オミクロン株に負けない!

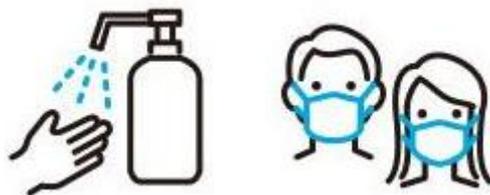
基本的な感染症対策

① 感染源を断つ (ウイルスを持ち込まない)

- ★ 体調不良の場合は、自宅待機しましょう。無理をして登校しないこと!
- ★ 健康チェックを毎日必ず提出しましょう。いざという時に自分や周りの人を守るためです!

② 感染経路を断つ

- ★ 手洗い、手指消毒
- ★ 咳エチケット、マスク着用
- ★ 換気



↳ 適切な換気方法とは?

気候の上で可能な場合は、常時。
天候不良などで困難な場合は、30分に1回以上、数分間、窓を全開にする。



効果的な換気のポイント
廊下側と窓側を対角線上に開ける
ドアや窓は20cm程度開ける

③ 抵抗力を高める

- ★ 十分な睡眠
- ★ 適度な運動
- ★ バランスの取れた食事

