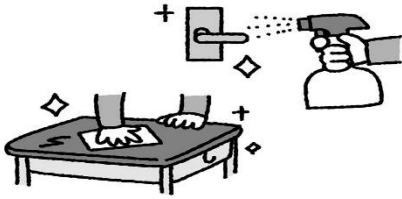


令和3年2月3日発行 麻生中学校保健室

2月に入り、1年間のまとめの時期となりました。新型コロナウイルス感染症の流行は未だ収まらず、感染の危険と隣り合わせの状況にあります。感染症予防が生活の軸として当たり前になるよう、引き続き、「手洗いやうがい・アルコール消毒・マスク着用・換気・距離の確保」などの基本的な対策を継続しましょう。

## 覚えて実行しよう！ 感染予防の3原則

感染源の除去



消毒や除菌などで細菌やウイルスを退治する

感染経路の遮断



手洗いでウイルスを流したり、マスクで防いだりする

抵抗力の向上



規則正しい生活習慣で体力をつけて病気に負けないようにする

### 考えよう、コミュニケーション～言葉のチカラ～

自分のしたことをほめられたり、辛い時に共感してもらえたりすると、うれしかったり、少し楽になったりします。反対に、けなされたり、冷やかなことを言われたりすると、腹が立ったり落ち込んだりします。私達が普段の生活の中で発している言葉は、お互いの行動や考え方に大きな影響を与えることがあります。言葉がもつ力の存在は大きいのです。



近年、インターネットが普及したことによって、人と人とのコミュニケーションにもSNSなど次々に新しい形が生まれてきました。それでも、「言葉のやりとり」という基本的なところは変わりません。「自分がこう言ったら(送ったら)どう思うかな?」と、立ち止まって相手のことを考えながら…そんなことを心がけていきたいものですね。

受験生にとっては、体力も学力のうち。100%の実力を発揮するために、健康管理は勉強の次に大切です。そこで重要なポイントは、「食事」「睡眠」「運動」の3つです。どれも基本的なことですが、受験生活を支える三本柱となります。

また、一生懸命勉強に取り組むなかで、時には不安やストレスを感じることもあるのではないのでしょうか。そこで3つの「R」を紹介します。

- Rest (休養)・・・心身が疲れたら、良質な睡眠をとる。
- Recreation(気晴らし)・・・趣味など好きなことをする。
- Relax(緊張をほぐす)・・・余分な力を抜いて、くつろぐ。

上手にストレス対処をし、健康な心身で受験を乗り越えましょう!!

### 受験生のみなさんへ

睡眠時間はしっかりと確保

寝不足だと、集中力が下がってしまうかも。ゆっくり寝れば、記憶の定着にも◎。

夜型↓朝型の生活に

試験が始まるのは午前中の方がほとんど。生活のサイクルを朝型にしておきましょう。

しんどいときは休もう

無理して長引いたら大変。「体調が悪いな」と思ったら、早めからだを休めましょう。

試験まで、あと少し！保健室から応援しています



ファイト