



保健だより 1月号



2020. 1. 10

川越高等学校

保健室

明けましておめでとうございます。冬休みも終わり、2020年がスタートしました。令和も2年目です。今年の目標は立てましたか？いきなり難しい目標にせず

「頑張れば続けられること」を目標にするといいですよ。

3年生のみなさんはセンター試験目前、しっかり計画を立てていても、体調を崩していたら実力が出せません。体調を整えて当日は

「I am in the best condition that I have ever been.」で行きましょう！（kateさん監修）



睡眠時間はしっかり確保

睡眠不足は記憶力・集中力を低下させます。

ダラダラ勉強するより切替えて睡眠をとりましょう。

不調の時は思い切って休養

体も心も疲れていると感じたら、思い切って休養の日を作りましょう。

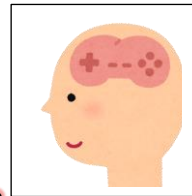
体調を整えよう！

勉強しなくてはいけないけれど、やる気が出ない。
そんな時は、10分間だけまず勉強してみてください。

脳の「側坐核」が作業興奮を感じ作業効率が上がり、
「ドーパミン」（やる気をもたらす脳化学物質）の反応がでて
勉強のやる気がでてくるはず！！

「勉強するからやる気が起きる」

まずは「10分間」勉強してみてください。



冬の健康 そととなか



家族がインフルエンザになったら...

感染予防！

- ① 感染している人が口を付けた食器や箸はウイルスがついている可能性が大！
同じ大皿をつつくより、個別に取り分けておくほうがいいかも。
- ② 感染者が鼻をかむとその手にウイルスがつきます。その手でドアノブを触るとドアノブにもウイルスがつきます。鼻をかんだ後のティッシュも蓋つきのごみ箱か、ビニール袋に入れ、口をしぼり、ドアノブや取っ手もアルコール消毒します。
- ③ 自分もまめに手洗いをし、その後にアルコール手指消毒剤をプラス。
- ④ 感染者の、せき・くしゃみは思ったより飛び散ります。感染者も自分もマスクをしましょう。

※インフルエンザと診断されたら、出席停止となります。「出席停止証明書」を主治医の先生に記入いただき登校後保健室に提出してください。12月の保健だより裏に印刷してあります。
学校ホームページからダウンロードもできます。



日本スポーツ振興センターについて

学校管理下でけがをして、現在「日本スポーツ振興センター」の申請をしている人に連絡します。
災害申請からセンター審議を経て給付金振り込みまで、申請用紙を提出してから、2～3ヶ月かかります。病院を受診されましたら、申請用紙はなるべく早めに保健室まで提出して下さい。

また、3年生の人は卒業後に口座に給付金が振り込まれる可能性が高いため、現在の振込口座は入金がすむまで、解約しないようにお願いします。

* 笑い * のある生活は人生を豊かにします～ * * * (*^ ^)v

笑って1年過しましょう

幸せだから笑うのではない 笑うから幸せなのだ — アラン (1868-1951 フランス)

笑いは消化を助ける 胃散よりはるかに効く ———— カント (1724-1804 ドイツ)

笑いとは、地球上で一番苦しんでいる動物が発明したものである
————— ニーチェ (1844-1900 ドイツ)

どれも、笑うことが心や体にいいと教えてくれる名言です。

「笑い」に免疫力や自然治癒力を高めたり、ストレスを減らす効果があるといわれるようになったのは、最近のこと。まだ研究が進んでいないはるか昔の人も、「笑い」の効果を感じていたのですね。

笑いには「免疫力」を高める効果があると言われています。笑顔はあなたも、あなた大切な人たちも穏やかにしてくれます。好きなことは何ですか、夢中になれること、心が楽になること探してみてください。

- ・好きな本や映像を見る
 - ・体を動かしてスポーツをする
 - ・思い切りおしゃべりをする
 - ・ゆっ(い)空をみつめる…
- あなたに合った笑顔の時間がきっと見つかります。

スクールカウンセラー

来校日のお知らせ

※ 一人1時間以内です。

(予定は変更することがあります。)

1月10日(金)、1月17日(金)、1月24日(金)、1月31日(金)予約は担任又は保健室 059(364)5965