

保健だより



三重大学教育学部附属中学校 保健室
No. 10 令和6年1月9日(火)

新しい1年が始まりました。「1年の計は元旦にあり」という言葉がありますが、これは『何事もまず初めに計画を立てることが大切』という意味です。この1年はどんな1年にしたいですか？あらかじめ目標や計画を立てて、一歩ずつでも着実に成長できる1年にしましょう。

感染症を予防して元気に過ごそう！



今年度はインフルエンザや新型コロナウイルスがずっと流行しています。附属中学校でも、2学期は4年ぶりの学級閉鎖を4回も行いました。

これから特に3年生は、進路を決めるための大事な時期に入ってきます。毎日の手洗いや生活習慣（休養・食事・運動）など、油断せずに予防を心がけてほしいと思います。

3学期も保健室前のモニターや保健活動部からの連絡でも適宜感染症情報をお知らせしていきますので、うまく活用して感染症を防ぎましょう。



それぞれの道をめざす…

自分の力を **引き出す** ために

試験・面接に備えて

「時間が惜しい」「静かで集中できる」などの理由で、深夜まで勉強している人も多いと思いますが、試験や面接は朝（午前中）から実施されることが多いですね。夜型の生活でそのまま過ごしていると、当日起きられずに遅刻する危険も…?! 本番を想定して、生活リズムを朝型に切り替えていくことが重要です。



体調管理を最優先に

『十分な睡眠』『栄養バランスのとれた食事』『適度な運動』は、生活すべての基本。加えて今の時季は、かぜ・インフルエンザなど感染症の予防も必須です。手洗い、マスク、人混みを避けるなど「うつらない」ための行動を実行して、心身ともに健康な状態をキープしましょう。

焦る気持ち、不安が先に立つこともあるでしょう。でも、みなさんが準備し、積み上げてきた実力で、道を切り開いていけるはず。そのためには、万全の体調で臨むことが欠かせないのです。