

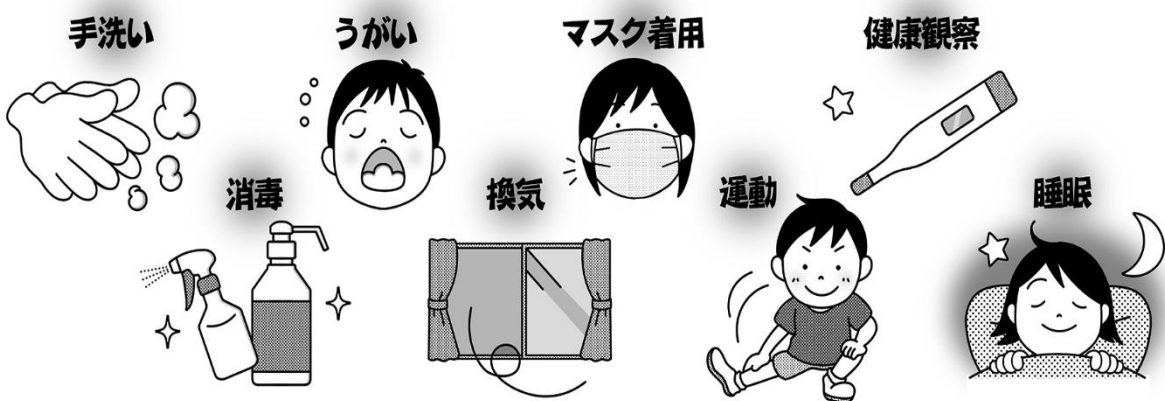
令和4年1月号 大分県立玖珠美山高校 保健室



令和4年がスタートしもうすぐ2週間です。今年もみなさんが健康第一で感染症等にかからないようにして、学業・部活動にも真剣に取り組み、毎日充実した日を過ごせますように。今週末は、大学入学共通テストがあります。受験生は今まで頑張ってきた力を十分に発揮して、自分が頑張ってきた力を信じて全力で頑張きましょう。また、全校のみなさんが今年掲げた目標が達成できますように願っています。

◆ あなたができる感染症対策、しっかり続けることが大事!!

コロナもインフルもカゼも…予防方法は同じです



*その他…コップやタオル、歯磨き粉なども家族で共有しないようにしましょう!

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~



◆ 頑張れ受験生!!

本番に向けて
体調管理も
しっかりと!

受験生の
みなさんへ



- 感染症対策(うがい・手洗い・手指消毒・3密回避・黙食・換気)
- お風呂につかり心も体もリラックス
- 夕食は、食べ過ぎないようにバランスよく
- スマホなどは、布団に持ち込まずに休む
- 睡眠時間は、6時間以上はとる。脳が記憶の整理をするのは眠っている時間
- 試験3時間前には、起きる(脳が活性化される)
- 朝は、太陽の光を浴びる
- 朝食は、バランスよくしっかり食べる
- 試験当日、いつでも対応できるように、お薬やカイロ、予備マスク等準備し持参
ハンカチ、ティッシュ、ビニール袋も忘れずに!



* 受験を控え **緊張** や **不安** を抱えているあなたへ…

共通テストを目の前に控え、緊張したり、不安が募ったり、心臓がバクバクという人もいるかもしれません。受験生のみなさんはどうですか?緊張しないように…と思っても、そう思うことでもっと緊張しますよね。

しかし、緊張や不安を抱えるのは、“私たちにとっては自然なこと”です。

このような気持ちは、“頑張ろうとする気持ち”の表れでもあります。

適度な緊張は



- ◆ 集中力を高めてくれます。
- ◆ 実力を発揮するのを手伝ってくれます。



この緊張感・不安感・ドキドキ感など自分一人だけではなく、みんなも同じ。緊張感や不安感、ドキドキ感などうまく付き合いながら、今まで培ってきた十分な力を出せるように、いつでも応援しているので頑張てね。

◆ 保健室からのお願い!

歯科・眼科の医療機関について面談を行った生徒で、冬休みに医療機関を受診した生徒は受診用紙を提出してください。

歯科では、2学期むし歯保有者とむし歯になりそうな歯(CO)保有者も、面談を行いました。早期に受診することで、医療費も日数も少なく済みます。眼科についても、黒板が見えづらかったりすると学習への集中力も欠け、やる気にもつながらないことも多くあります。

また、肩こりや頭痛の症状も出たりすることもあります。視力を回復すると学習環境を整える一歩にもなります。まだ行っていない人は、早期に受診してください!!

