



令和7年12月24日 目黒区立第一中学校 保健室

いよいよ冬休みですね。休み中にエネルギーをたっぷり溜めて一年間を振り返りながら来年に向けての準備をしていきましょう。3年生にとっては勝負の冬休みです。しっかり計画を立て一日一日を大切に使ってください。寒くなり体調を崩しやすくなります。夜は早めに寝て、抵抗力（免疫力）を高めて病気になりにくく体をつくりましょう。インフルエンザや感染性胃腸炎等に注意し、寒くても換気をして、これからも予防対策に努めてください。

第一志望校

3年生ファイト!!



3年生の皆さんは集中して受験勉強に取り組める大切な冬休みとなります。焦ったり、不安に思う気持ちはみんな同じですが、最後まで諦めずに自分の目標に向かって取り組んでいきましょう。入試日までやるだけやったという思いは自分への自信にもなり結果に関係なく、これからも続く人生の糧になると考えています。悔いのない時間を過ごしましょう。推薦などで早い時期に進路が決定する人も他の生徒のことを考えて、高校生になって学力差がつかないよう、学習を続けましょう。



朝ごはんをしっかり食べる！



空腹では集中力（暗記力）が落ちます。朝ごはんを必ず食べましょう。バランスの良い食事を心がけてください。

睡眠時間をしっかり確保！

睡眠により脳の疲労回復が図られ記憶したことが整理されます。上手に睡眠時間を確保しましょう。早寝早起きが一番効果あり！



学習時間を朝型へ！

試験当日と同じ時刻に頭をフル回転させるために、夜遅い勉強より、朝早い時間の勉強をお勧めします。夜眠い時は早く寝て、朝早起きして勉強すると良いです。



インフルエンザ流行

12月学校生活最終週、週明け月曜日に3年生インフルエンザ、発熱欠席、早退含め11名の有症者がいました。校医の先生とも相談し3年ひとクラス学級閉鎖の措置を取らせていただきました。急な対応に動揺した生徒もいるかもしれません、25日の終業式には多くの人が出席できる予定ですので、安心して冬休みを過ごしてほしいと思います。人混みや満員電車ではマスクの着用をお勧めします。またインフルエンザの診断を病院で受けた人は、出席停止となります「出席停止解除願」を必ず提出するようにしてください。

(一中HPより用紙をダウンロードできます。)

感染性胃腸炎に注意!!

～ノロウイルス等による集団感染が多く発生する時期です～
例年、冬は腹痛、下痢、嘔吐を主な症状とする「感染性胃腸炎」の集団感染が多く発生する時期です。衛生面などに注意し対策をしていきましょう。



感染予防のポイント ○こまめな手洗い○二枚貝の十分な加熱調理○吐物などの適切な処理

- ① 感染性胃腸炎の主な原因となるウイルスはアルコール消毒の効果が乏しいため、寒くても手洗いをきちんと（流水30秒以上）行うことが大切です。
- ② カキなどの二枚貝を調理するときは、中心部まで十分に加熱しましょう。（中心温度85～90℃で90秒以上の加熱が必要）
- ③ 吐物やふん便の処理は次亜塩素ナトリウム（塩素系漂白剤）を使用し、使い捨て手袋・エプロン、マスクを着用し、処理後のごみ捨てや石鹼と流水で十分に手を洗いましょう。

〈厚生労働省より〉



内服薬の使い方について

よくお腹が痛くなる人やよく頭が痛くなる人は常備薬として病院で処方された薬や薬局で購入した市販薬を服用する人もいると思います。同じ症状で友達が痛そうにしているからという理由で気軽に薬をあげてはいけません。アレルギー反応を起こしたり、飲み合わせが悪く副反応を起こすことがあるからです。また症状が改善しないからと、多めに服用（過剰摂取）すると効くだろうと勘違いする人がいますが、薬は決められた量を決められた時間に間隔を開けて服用することが必要です。人のからだには自然治癒力がありますから、薬にばかり頼らず、栄養のある物を食べ睡眠をたっぷり取ることが大切です。心配なことや疑問などあったら、いつでも保健室に相談に来てください。

生徒会朝礼や給食の放送でもアナウンスがありましたが、教室（部屋）の換気を行うこと、清潔なハンカチできれいに洗った手を拭くこと、水筒（水やお茶）を持参し、水分を補給することは、感染症予防の基本です。しっかり実行して自分の身は自分で守っていきましょう。

