

# ほけんだより がつ 2月

小松高校 保健室  
NO.11  
2020. 2. 4

## 受験生へ贈る～「緊張をほぐすコツ」

受験番号や氏名の記入を確認し、しっかり確認できているから大丈夫と自己暗示をかける。  
田丸先生より

## 受験生へ贈る～「緊張をほぐすコツ」

人 人 人を書いて飲み込む!!  
油野先生より

# 新型コロナウイルスについて

報道でも毎日取り上げられていますが、中国で現在新型コロナウイルスが発生しており、感染が拡大し続けています。日本国内でも感染者が確認されており、今後、一人一人の予防が重要になってきます。3年生は、受験で様々な地方に行くと思いますがくれぐれも気をつけてください。

## ①新型コロナウイルスの症状は？



WHOは1月23日に行われた記者会見で、これまでに感染した人のうち、4分の1は重症になったものの、ほとんどの人の症状は比較的軽いと説明しています。

## ②潜伏期間はどのくらいの長さですか？

中国の保健当局の専門家は、  
2～12日程度(平均7日前後)  
だとしていますが、正確な期間は今だ不明です。

## ③予防方法がありますか？

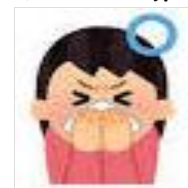
風邪やインフルエンザと同様で、  
・「咳エチケット」  
・「手洗い」  
・「免疫力を低下させない」(睡眠・栄養)

手など皮膚の消毒を行う場合には  
・「消毒用アルコール(70%)」が有効です。

参考：「厚生労働省ホームページ」  
「NHK NEWS WEB」

## 【3つの正しい咳エチケット】

1. マスク着用
2. 上着の内側や袖で覆う
3. ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う。



※口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。

## 【悪い事例】

1. 何もせずにせきやくしゃみをする
2. せきやくしゃみを手でおさえる

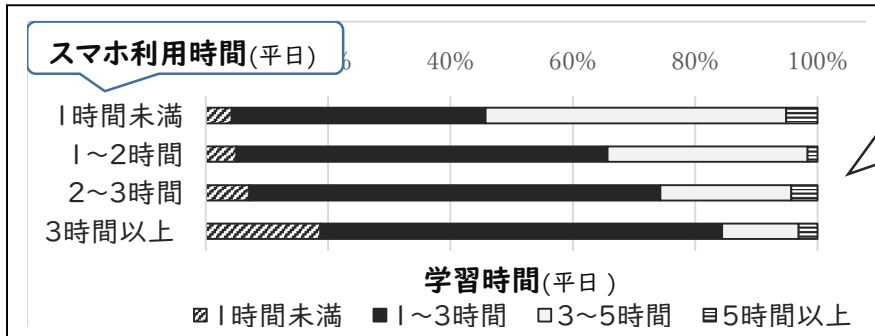


# 何となくダラダラ…無駄な時間が多いと感じている人へ

そんな人には… 平日も休日も、

①起床時刻 ②家庭学習開始時刻 ③就寝時刻 を一定にする『3点固定』生活がおススメ。

これが、心や体の健康、集中力や思考力のUP、スマホやゲームのダラダラ使い防止につながり、継続することで部活動でのパフォーマンスの向上や成績UP、体調不良の改善など、色々な面でのハッピーが期待できます！



スマホを使う時間が長い人ほど学習時間が短くなっていきます。(R1年度学習生活調査)  
何となくスマホをダラダラと使っ  
てしまい、なかなか勉強を始め  
ないからでしょうか…???

## “3点計画”を書いてみよう!

下の表に、目標とする起床時刻、就寝時刻、家庭学習開始時刻を書いてみよう。そして平日も休日も時間を意識して動いてみよう。すぐに実行できなくても大丈夫。計画を立てることで、時間通りにできていない時にちょっとした罪悪感が生まれる。その罪悪感が、時間を意識できた証だよ。

### <計画を決める時のポイント>

- ①24時まで寝る ②6時間以上寝る ③無理のない時間設定をする ④食事時間も決められるとさらに good

4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時	23時	24時	1時	2時	3時	

## 泣いたあと、スッキリするのはどうして?

自律神経の話は、1年生の保健で習いましたよね。そして、ストレスを感じると、交感神経が活発になり、自律神経が乱れてしまうことも。

自律神経が乱れた時にバランスを元に戻す役割をもつのが「セロトニン」という神経物質。これは、人が涙を流す時に多く分泌されると言われています。

「セロトニン」は、リラックス効果のある副交感神経を活発にするため、別名「幸せホルモン」と呼ばれています。泣くことで「セロトニン」が身体をリラックスさせるから、涙を流した後は心が落ち着くんです。

泣くときは、「泣いてはいけない」と我慢しながら泣くのではなく、「泣いても大丈夫!」と思える状況で誰にも気兼ねせず泣くことが大切だそうです。

参考:有田秀穂著「脳からストレスを消す技術」サンマーク出版



思春期や受験生は泣きたくなることも多いと思います。泣きたいときは泣けばいいんです。

