

# 保健だより1月

砧の学び舎 砧中学校保健室 令和7年1月8日(水)

明けましておめでとうございます。冬休みは、心も身体も休めることができましたか？これから、ますます寒さの厳しい時期になります。体調管理をしっかりして、3学期も元気に過ごしましょう。砧中学校のみんなが毎日元気に過ごせますように…

## 勉強の 効率アップ↑↑の コツ

テストや試験に向けて勉強を頑張っている人も多いと思います。その時はこんなことに気をつけてください。



### しっかり寝る

勉強した内容は寝ている間に脳に定着するのでしっかり寝ましょう。睡眠不足は集中力の低下や体調を崩す原因にもなります。



### 適度に休憩する

集中力は長い時間は持ちません。適度に休憩をした方が集中できます。



### 部屋の換気をする

閉め切った部屋だと、部屋の酸素の量がだんだん少なくなり、脳に送られる酸素量も減って集中力が低下します。1時間に一度くらいは窓を開けましょう。

## 感染症 どこから移る



生活のあらゆるところに  
ウイルスが…！

汚い手でつつい、目や鼻、  
口を触っていませんか？



ご飯を食べる前、トイレの後など、こまめに石鹸で手を洗い、バイ菌を体内に入れないようにしましょう。手を洗った後は、清潔なタオルで拭くことも忘れずに！

2025年も元気に過ごすことができるように、  
自分でできる感染症対策を見つけよう！