



和歌山市立西脇中学校

あけましておめでとうございます。2015年が始まりました。

みなさんは新しい年をどんな気持ちで迎えましたか？

『〇〇にチャレンジするぞ！』『〇〇をやめるように努力する！』『〇〇な人になりたい！』など新しい年の始まりにそんな目標や計画を立ててみてはいかがでしょう？

“大きな夢”や“大きな目標”を立てるのもいいし、それがもし遠く感じるのならば、夢に向かうための“小さな目標”を立ててみるのもいいですね。

小さな成功を重ねて自信をつけていくうちに、いつの間にか、大きな夢や目標に近づいているかもしれません。



2015 今年の健康目標

◆受験生のみなさんへ

いよいよ受験シーズン到来ですね。冬休み中も塾などに通い、1日のうちのかなりの時間を勉強に費やしてきたのではないのでしょうか。

ただ、効率よく勉強をするには集中力が一番大事!! ダラダラと時間をかけて勉強するよりも、ビシッバシッと集中して勉強するのはいかがでしょうか。

☆ 受験勉強をがんばっているみなさんへ ☆

あなたはどっち?

睡眠時間を削って勉強する派 VS **適度に寝る派**

必勝!

- *翌日、眠くて集中力、思考力がない
- *たくさん覚えたはずなのになぜか忘れがち
- *ストレスが蓄積して、やる気が失せてきた
- *免疫力が下がってかぜなどをひきやすい。結局寝込んでしまう

VS

- *集中力も思考力も持続してサクサクはかどる
- *眠っている間に記憶が定着。長期に覚えていられる
- *1日ごとにストレスを解消するのでやる気が続く
- *免疫力が高いのでかぜなどひかず、コンスタントに勉強できる

◆インフルエンザ流行中！！

和歌山市では、現在、インフルエンザ流行発生警報の基準値を超えました。和歌山市感染症発生動向調査では、昨年12月初旬より流行が始まり、中旬には注意報基準値を超え、下旬には警報基準値を超えたそうです。注意報としては、昨シーズンより4週程度早い流行で、警報としては、2011～2012年から3年ぶりの流行となっており、今シーズンは、例年に比べて早い流行で、かつ急激な患者数の増加となっています。今後、更なる感染拡大も考えられますので、十分に注意が必要だということです。

本校でも、冬休み明けの8日始業式は、インフルエンザによる欠席者が数名いました。校内でも十分に注意し、感染拡大を防いでいきたいと思えます。

インフルエンザの予防対策

- ①食前及び外出から帰ったときには、手洗いうがいを行いましょう。
- ②睡眠を十分にとり、規則正しい生活を心がけましょう。
- ③偏食を避け、バランスの取れた食事で栄養を十分にとりましょう。
- ④人混みを避け、外出時にはマスクを着用しましょう。
- ⑤咳エチケットを心がけましょう。(家族の中で、インフルエンザにかかった人が出たときは、毎朝必ず検温し、念のためにマスクを着用して登校しましょう。)

インフルエンザをちゃんと知ろう!

Q インフルエンザはいつ流行するの?
A 日本では例年12月～3月ごろに流行します。

Q 予防接種はいつ頃受ければいいですか?
A ワクチン接種の効果が出るまでに2週間ほどかかるので、毎年12月中旬までに接種するのがいいです。

Q どうして毎年予防接種を受けるの?
12月
A インフルエンザワクチンの予防効果が期待できるのは、接種後2週間から5ヶ月程度までです。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予測されるウイルスに合わせて製造されています。

Q インフルエンザにかかったらどのくらい外出できないのですか?
A 発症前日から発症後3～7日間はウイルスを排出すると言われます。学校保健安全法では発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日経過するまでを出席停止としています。(ただし医師が認めれば、この限りではありません)

家庭では、朝の健康観察を十分に行うようにご協力お願い致します。

(咳、鼻汁、倦怠感、頭痛、腹痛、おう吐等があれば必ず検温するようにしてください。)

◆保健室からのお知らせ

- ・冬休み中、部活動中にケガをして病院受診した人は、日本スポーツ振興センターの給付を受けることができます。細かな規定がありますので、該当する人は、とり急ぎ保健室まで連絡してください。
- ・12月にインフルエンザで出席停止となり、“インフルエンザによる欠席届”の用紙をまだ学校に提出していない人は、早く提出するようにしてください。

【本校ホームページの学校だより(保健だより)の項目に、インフルエンザの出席停止に関する情報を載せています。】