

保健だより



甲府一高 保健室
2025年1月
No.8



新しい年がスタートしました。2025年の干支の巳（へび）は脱皮を繰り返し成長することから「新しい自分に生まれ変わる」「幸せな未来をつかむ」という意味を持っているそうです。また、「巳」を「実」にかけて実を結ぶ年とも言われています。皆さんの新しい一歩が実を結ぶことを願っています。

手洗い・消毒
だけじゃない！

感染予防に役立つ

あんなこと

こんなこと

インフルエンザ警報発令中！！感染者は過去10年で最多となっています。本校も12月に多くの生徒が感染しました。感染拡大させないために一人一人ができることをしていきましょう。



他にもあります。感染症対策

○水うがい

水道水で1日3回うがいにより風邪の発症約4割減

○緑茶のカテキンの飲用やうがい

含まれるカテキンでインフルエンザの発症率約8割減

○睡眠時間の確保

7時間以上の睡眠が発症予防に効果あり。5時間以下は風邪発症率4.5倍

○日光浴

ビタミンD補給で免疫力アップ

○生活リズムを整える



学校感染症は出席停止の手続きが必要です

インフルエンザ 発症日を0日とし、5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで

新型コロナウイルス感染症 発症日を0日とし、5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで

その他の感染症 医師が感染の恐れがないと許可するまで（以下、登校基準の目安）

○マイコプラズマ肺炎 症状が改善し、全身症状が良くなるまで

○溶連菌感染症 適切な抗菌薬療法開始後24時間を過ぎて全身症状が良くなるまで

○感染性胃腸炎 下痢、嘔吐症状が軽快後、全身症状が良くなるまで

回復し最初に登校するときに担任へ「出席停止認定願ひ」の提出をお願いします。インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症は保護者が記入し受診を証明ができるものを添付、その他の感染症は医師の証明が必要です。用紙は甲府一高ホームページからダウンロードしてください。

感染症の罹患が判明したら出欠席フォームに感染症名がわかるように入力をお願いします。

受験勉強の効率をよくする 5つのコツ

① 記憶を整理して保存するのは脳の「海馬」。記憶の固定までに約1カ月かかるので、この間に繰り返し復習しましょう。



② 声に出して読むと、脳の活動部分が多くなります。このため音読すると記憶に残りやすいと言われます。

③ 友だちに説明すると、自分がちゃんと理解できているかのチェックができます。

④ 脳が記憶の整理をするのは、眠っている時間。眠いのを我慢して勉強するより、きちんと睡眠をとるほうが、効率よく記憶できます。

⑤ 脳は、興味のあることから優先的に記憶します。イヤイヤ勉強するより、気持ちを切り替えて楽しくできると、記憶によく残るそうです。



スクールカウンセラーからのメッセージです。

明けましておめでとうございます。2025年のスタート。皆さんは、それぞれに今年の夢や目標を描いたのではないのでしょうか。

3年生はこれから入試に挑戦すると思います。「試験会場で緊張したくないなあ」と思っている人も多いでしょう。高い目標をもって頑張っていれば、緊張するのは当たり前。適度な緊張は良いパフォーマンスを生みます。

今回は、心身をリラックスして脳をリフレッシュする呼吸法『ボックス・ブリージング(Box breathing)』をご紹介します。

次の①～④のように 4秒ずつ、息を吸う、止める、吐く、止める、を数回繰り返します。この時、身近にある四角い物(黒板、窓枠、問題用紙など)の辺を、視線でゆっくりなぞるように動かします。自分が心地よければ、3～6秒にしても良いです。

- ① 4秒かけて息を吸う(左下の角からスタート 視線の動き↑)。
- ② 4秒息を止める(視線の動き→ 左上の角から右上の角まで)。
- ③ 4秒かけて息を吐く(視線の動き↓ 右上の角から右下の角まで)。
- ④ 4秒息を止める(視線の動き← 右下の角から左下の角まで)。



呼吸法の後、少しぼんやりした感じがしたら消去動作(すっきり動作)を行います。自然な呼吸に戻して、手をグーパー、グーパーする、伸びをしてから脱力する、肩を回す、などの消去動作がありますので、やりやすいものを選んで行ってください。

呼吸法と消去動作により、リラックスでき、集中力が高まります。毎日1～5分間練習することにより、より効果が現れます。

不安や緊張が強く、なかなか思うような行動ができないとお困りの方は、ぜひ相談室を利用してください。カウンセリングでみなさんの悩みを解決するお手伝いをします。ご家族の方もお子様についてご相談がありましたら、お気軽にご連絡いただければ幸いです。

(スクールカウンセラー)

相談室の利用方法

- ・1月の開室日:14日(火)、16日(木)、21日(火)、28日(火)
- ・利用時間:放課後(学校行事などのため、多少変更する場合があります)
- ・以下の①～③のいずれかの方法で申し込んでください。
 - ①クラス担任の先生など、身近な先生に伝える。
 - ②保健室の先生に伝える。
 - ③学校(保健室)に電話をする。電話番号(代表) 055-253-352