

2月の異名は如月。この言葉の由来はいくつか説があるようですが、衣を更に着ると書いて「衣更着」から、という説が有力です。寒い時期に重ね着をして対策をしたのは昔からある知恵だったんですね。立春を迎えて暦上では春になりますが、まだしばらくは寒さの厳しい感染症シーズンが続きます。気候に合わせて服装を上手に調節しながら乗り切りましょう。

〇● 脳貧血に気をつけよう ●〇

卒業式に向けての練習が始まります。これから卒業式や修了式など、長い時間立っていたり、座っている姿勢から立ち上がったことが多くなります。この動作から、めまいや立ちくらみがおこる「脳貧血」になりやすくなります。

<どう違うの？脳貧血と貧血>

名前は似ているけれど、別の体のトラブルです

●脳貧血

脳にいく血液の量が減ってしまい、脳が必要とする酸素が十分届かなくなった結果起こります。睡眠不足やストレスなどで自律神経の働きが悪くなると起こりやすくなります。

- ・たちくらみ、めまい
- ・気持ちが悪くなる
- ・顔が青白くなる
- ・頭痛
- ・気を失う など



●貧血

体の鉄分が足りなくなり、血液中を通して全身に酸素を運ぶもの（赤血球）が減るために起こります。

- ・息がきれる
- ・からだのだるい
- ・つめがそり返る
- ・口内炎がしやすい など



<脳貧血の対応と予防>

- ・前ぶれかな？と感じたら、いすに座って頭をひざまで下げて、両手で抱えるようにしましょう。頭を低くして休むと、だんだん回復します。
- ・睡眠不足、空腹、体調不良のときに起きやすくなるので、夜は早く寝て、朝ごはんを
しっかり食べてくるようにしてください。生活習慣の改善が予防につながります。



★バタンと倒れてしまうと、頭を打ってしまうことがあり、とても危険です。具合が悪かったり、いつもと違うと感じたりしたら、すぐに座りましょう。また、友達や近くにいる先生に声をかけましょう。

寒さ対策していますか？

「寒い」「お腹痛い」と言って保健室に来る生徒の中には、タイツをはいていなかったり、夏と同じ肌着を着ていたりする子も…。その服装じゃ寒くて体が冷えてしまうよ～と思います。「冷えは万病のもと」という言葉があるように、“冷え”は思わぬ体調不良にもつながります。タイツをはく、カイロを貼る、暖かい肌着を着るなど、体を温める方法はたくさんあります。まずは、自分の服装を見直してみてください。



●● がんばれ! 受験生 ●●

受験生のみなさんへ **本番に向けて**
しっかり体調管理を!

生活リズムを整える

感染症対策を徹底する

合●格

適度な休憩で心身をリラックスさせる

試験当日

こんなことに気をつけて

☑ 朝ごはん



消化がよく、胃腸への負担が少ないものを選んで。

☑ 服装



試験会場は暖かいので、脱ぎ着できる服で調節しましょう。

☑ 時間



あわてて忘れ物をしたりケガをしないよう、よゆうを持って。

みなさんの努力が実を結びますように。応援しています!

緊張を和らげて実力を出し切ろう!



試験などに向けてたくさん努力したのに、本番では緊張して実力を発揮できなかったことはありませんか。でもちょっとした工夫で緊張を和らげることができます。

緊張を和らげるポイント

体を安定させる

緊張すると重心が上がり、フラフラして集中しにくくなります。椅子にしっかり腰かけて、力を抜きましょう。

深呼吸する

緊張したとき、体に力が入って呼吸も浅くなっています。ゆっくり深く呼吸すると余分な力が抜けます。

自分に ポジティブな言葉をかける

大丈夫、いける、落ち着こうなど、前向きな言葉をつぶやきましょう。不安が少なくなります。



第3回メディアコントロールチャレンジを実施します

☆ 実施期間2月7日(金)～2月13日(木)

2月13、14日の定期テストに合わせて、今回もメディアコントロールチャレンジに取り組めます。前回よりもレベルを上げて、自分に少し厳しいコースを選んで取り組んでみよう! 詳しくは2月4日付けで配付したプリントをご覧ください。



<取組のねらい> ～こんな白中生になってほしい!～

- ・メディアの適切な活用を通して、自分の行動を制御しながら、自ら学習や生活を改善していく力(自己マネジメント力)を身に付けてほしい!
- ・メディアとの接触時間を減らし、家庭学習を充実させ学力UP!
- ・家族との会話やふれあいの時間を大切にしてほしい!

