

# 2月のほけんだより

2023  
大阪府立  
生野工業高等学校  
保健室

少しずつ日が長くなり、日差しも明るくやわらかくなってきました。玄関の沈丁花（じんちょうげ）のつぼみも膨んできています。長い冬のトンネルの出口はもうすぐ。春のかけらを少しずつ集めながら、元気にのりきりしましょう！

感染症の流行状況ですが、本校では、今はほとんどがインフルエンザで、新型コロナウイルスにかかっている人はかなり少ない状況です。インフルエンザは新型コロナウイルス流行前に比べ、感染が広がりやすいようなので注意してください。

## ～あと1点！？多くとる方法教えます！～

### ◆その1◆

寝ると忘れるというのはウソ！！人間は眠っている間に新しく覚えたことを整理して記憶する。夜遅くまで勉強を頑張っても、しっかり眠らなければ覚えたことはすぐ忘れてしまうと心得よ。



### ◆その2◆

勉強前には糖分補給をして脳のエネルギー源であるブドウ糖を増やすべし。ただし、満腹になるまで食べると、消化のために血液が内臓に集中し眠くなるため、食後2時間たってから勉強すべし。



### ◆その3◆

試験当日の朝はいつもより少し早めに起床し、朝ご飯をしっかり食べて、復習を。

### ◆その4◆

テスト直前、緊張でドキドキした時は深呼吸。脳に酸素を運ぼう！少しは気持ちも落ち着くはず。



## ～救命における口頭指導を知っていますか？～



119番通報時、もし対処方法がわからなければ、救急隊や消防隊が現場に到着するまでの間、消防指令課の担当職員が、心肺蘇生等の処置を通報者に電話で指導してくれることです。どうしても良いかわからない時、パニックで頭が混乱している時に、たずねてみましょう。

チョコには心臓血管病や心臓発作のリスクを30～40%低下させる可能性があるようですが、糖分・脂肪分も多いので食べ過ぎに注意！恋に効くかは定かではありません(- -)