



保健室からこんにちは!

令和5年(2023年)1月号
豊中市立第十四中学校
保健室

あけましておめでとうございます



新年あけましておめでとうございます。新しい年が始まりましたね。今年、みなさんはどんな1年にしたいですか。この1年の目標を決め、目標達成に向けて頑張っていきたいですね。保健室からも、みなさんの頑張りを応援しています!!

さて、みなさん、年末年始は元気に過ごせましたか。まだ冬休み気分が抜けない人もいるかもしれませんが、そろそろ頭も体も学校モードに切り替えましょう。3年生のみなさんは受験勉強で忙しくなりますが、中学校生活最後の3カ月を大切に過ごしてくださいね。

インフルエンザの出席停止期間について

この冬は、インフルエンザの流行が懸念されています。急な高熱や関節の痛み、せきや頭痛が主な症状とされています。体調がいつもと違うということがあれば、無理をせず家で様子を見るようにしてください。

病院でインフルエンザと診断された場合は、出席停止となります。以下の期間は登校することができませんので、家でしっかり療養し、回復につとめましょう。

【インフルエンザの出席停止期間】 発症後5日、かつ、解熱後2日を経過するまで

発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間	発熱	発熱	解熱	解熱	解熱	解熱	登校可能	
3日間	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	解熱	登校可能	
4日間	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	登校可能	
5日間	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	登校可能	

※発症日(症状が出た日)の翌日を、1日目と数えます。

「より強いやる気」をだすために!

やらなければならないのに、なかなかやる気がでない…。誰もが経験したことがあると思います。やる気スイッチは、いったいどこにあるのでしょうか。

実は…私たちには、やる気スイッチなんてないのです。やる気があるから行動できるのではなく、行動していくうちにやる気がでてくるのです!!やる気がでるしくみを知って、勉強や運動など色々なことにチャレンジしてみましよう!

たくさんできた!



⑤集中力が継続する。



①手足や頭を使うと、脳の側坐核という場所が刺激される。

とっあえずやる…



②側坐核は、刺激されると、やる気物質のドーパミンを分泌する。

やる気がでる

しくみ

これを「作業興奮」といいます



④『やる気』がでるので、作業がはかどる。



③ドーパミンが分泌されることで『やる気』がわいてくる。



やる気×メラ!!

やる気スイッチは、脳にある!『やる気→作業』ではなく『作業→やる気』!

やる気を出すために、まずは行動しよう!!

【やる気がなくても作業を開始するために……】

- すぐに開始できる環境をつくる→まずは、教科書やノートを広げてみよう!
- 作業が途中で止まらないようにする→スマホやテレビ、ゲームは遠ざけよう!
- 環境を変えてみる→自宅で集中できない場合は、図書館などの自習スペースも利用してみよう!
- 軽く運動をしてみる→脳への良い刺激になりますよ!
- しっかり眠る→睡眠不足は、脳のエネルギー不足の原因に。エネルギーが不足すると、やる気も出ません!