健やか保健だより No. 7

令和8年　11月2日（月）
駒沢学園女子中学・高等学校 保健室



冬服の着用期間が始まり、いよいよ季節が秋から冬へと移り変わっていきますね。気温や湿度が下がるこの季節は、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。期末試験や行事を万全の体調で迎えるためにも、手洗い・うがい・十分な睡眠を意識して、日頃から体調を整えていきましょう。

トピック1

11月4日は避難訓練です！

11月4日（水）に避難訓練が実施されます。災害（地震や火災）はいつ・どこで起こるかわかりません。いざという時に落ち着いて行動できるよう、災害時の行動を復習しておきましょう！



小学校でもやりましたね！
「お・か・し・も」
を守って行動しましょう。
日ごろの訓練が「いざ！」という時に皆さんを守ってくれます。



登下校中に災害が起きたら

校外で地震に襲われたら、自分自身で判断し安全を確保する必要があります。次の行動をとりましょう。

地震

- 頭を守る
- 落下物に注意する
- 公園や広場に移動する



- 緊急停止に備え、手すりや吊革につかまる
- 地震情報を確認する
- 乗務員の指示に従う



- 頭を守る
- ブロック塀の転倒、電柱の切断に注意する
- 周囲に人がいないか確認する

火災

街中にいるとき



- 建物から離れる
- 煙の方向を確認する
- 通報し、周囲に知らせる

電車・バスの中

- 乗務員の指示に従う
- ハンカチや衣類で口元を抑えて低い姿勢で移動する
- 消化器があれば消化する

通学路

- 火元に近づかない
- ハンカチや衣類で口元を抑えて低い姿勢で移動する
- 通報し、大人がいる場所まで避難する

トピック2

11月8日は良い歯の日
意外と知らない歯磨きの3ポイントを知ろう

1 強く磨かない
歯の表面（エナメル質）が削れてしまいます。

2 最低3分磨こう
大人の歯は全部で約28本！丁寧に磨くと時間がかかります。

3 すすぎは1回でOK！
歯磨き粉に含まれるフッ素を口腔内になるべく残すためです。



トピック3

★勉強効率UP
「寝る前のスマホ」がテスト結果を左右する!?

～脳をバテさせないための睡眠戦略～

「テスト前だから徹夜で暗記しよう！」と思っていませんか？ 実はそれ、逆効果かもしれません。

記憶は「寝ている間」に作られる!

覚えた知識は、私たちが眠っている間に脳内で整理され、しっかり定着します。睡眠時間を削ると、せっかく覚えた内容が脳に残りにくくなってしまいます。

寝る直前のスマホが「脳のバテ」を引き起こす

布団に入ってからスマホを見ていると、画面の光（ブルーライト）で脳が「今は昼間だ！」と勘違いしてしまいます。その結果、睡眠の質が落ちて翌日の集中力が激減……。

今日のチャレンジ!



布団に入る15分前にはスマホを置いてみよう。睡眠の質がグッと上がり、翌朝頭がすっきり冴え渡ります!

トピック4



試験中の集中力を切らさない!
「メンタル&エネルギー」コントロール術



「勉強しなきゃいけないのに、どうしてもやる気が出ない…」「テスト中になんだか眠くなる…」そんな悩みを解消するコツを伝授します！

【5分だけ】のルール

やる気スイッチは、「実際に行動し始めること」で脳内に分泌される物質によってオンになります。「まずは5分だけ教科書を開く」「1問だけ解く」と決めて手を動かしてみましょう！

血糖値スパイクを防ぐテクニック

甘いジュースやお菓子を【ドカ食い】すると、血糖値が急上昇・急降下し、猛烈な眠気や集中力低下につながります。テスト前や勉強中の間食は、ナッツやカカオの成分率が高いチョコレートなどがおすすめです。

緊張したら「深呼吸」

テスト直前に緊張して焦ったときは、ゆっくり息を吐ききる深呼吸を3回行ってみてください。自律神経が整い、リラックスして問題に向き合えます。

体調を崩しやすい季節です。「手洗い・うがい・早寝早起き」を基本に、万全のコンディションで期末試験に臨みましょう！困ったことや不安があれば、いつでも保健室に相談に来てくださいね。