



# 12月 ほけんだより

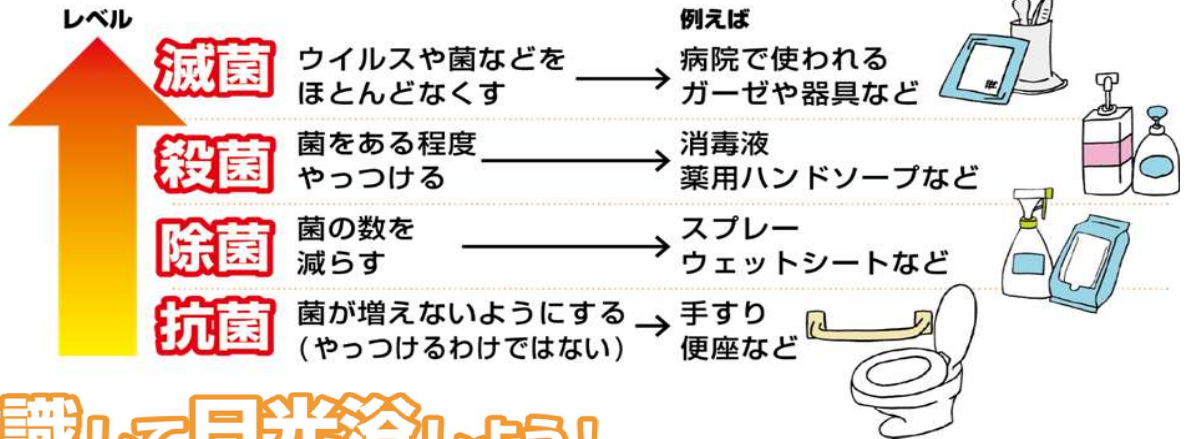
No. 8

令和6年12月2日

鹿島高等学校附属中学校保健室

## 殺菌? 除菌? どちらがうの?

かぜが流行しはじめると、気になるのが「感染対策」。よく聞く「殺菌」と「除菌」って、どう違うのでしょうか。この2つ以外にもある「〇菌」と名前の付いた言葉と併せて、意味をご紹介します。



## 意識して日光浴しよう!



## こんな質問がありました

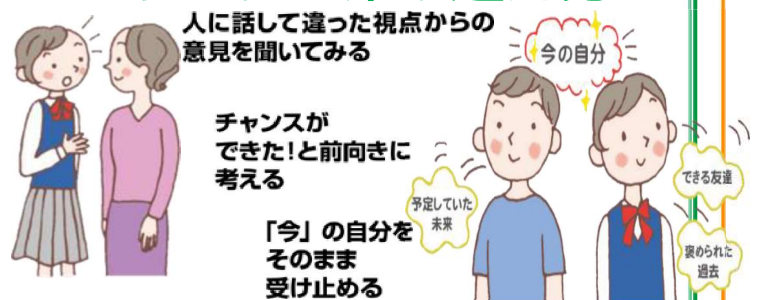
がんばっているのに、うまくいかない…。どうしたらいいの?

勉強やスポーツ、習い事などを続けていると、「勉強しても点数が上がらない」や「練習しているのになかなかうまくならない」など、一時的に調子が悪くなり、思うように成果が得られないとき(スランプ)があります。



スランプは、一生懸命取り組んでいると誰にでも起こることです。一段階上がるためのステップと考えて、焦らず取り組みましょう。

## スランプの乗り越え方



スランプは、一段階上にステップアップするための準備期間かもしれません。やり続けること自体が力になります。