



3学期が始まって“あっ!”という間に2月になりました。みなさん体調はどうですか?市内の小中学校で感染症による学級閉鎖が増えてきていますが、現在のところ本校は感染者数も少ない状況です。なんとかこのまま体調を保持していきたいですね。そのためにも、予防を積極的に行っていきましょう。

コロナウイルスも一緒に
に予防!



インフルエンザを予防する 3つのステージ

ウイルスを減らす

保温・加湿で弱らせる

これで、ウイルスはグッと減ります



インフルエンザウイルスが苦手なのは高温多湿。湿度が50%以上だと、感染力は弱くなり、寿命も短くなります。

環境は

- ・温度20～25℃
- ・湿度50～60%

換気で追い出す



インフルエンザはくしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込んで感染します。暖房で乾燥した部屋にはウイルスが漂っているので換気で追い出しましょう。

換気は

- ・1時間に1回
- ・対角線の窓を開ける

ウイルスを入れない

手洗いでシャットアウト

目や鼻、口を触らないことも大事



ウイルスのついたものを触った手で、目や鼻、口などを触ると、ウイルスがからだの中に入ってしまいます。そうなる前に、手洗いで流しましょう。

手洗いは

- ・外から帰ったら
- ・食事の前に

マスクでガード

かかっていない人も、口や鼻から入るウイルスをガードできます



インフルエンザの感染で一番多いのは、くしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込むことです。感染している人は、マスクをするのがエチケットです。

正しいマスクの付け方は

- ★に、すき間を作らない

ウイルスと戦う

線毛で追い出す

のどまで運ぶ・病にして出す



のどから肺までの通り道には、線毛が並んでいます。口や鼻から入って来たウイルスを、運動会の大玉送りのような動きで外へ外へと運びます。

線毛は

- ・乾燥すると動きが悪くなるので部屋の湿度を保ちましょう
- ・マスクもど(線毛)の乾燥を防ぎます

免疫力でやっつける

免疫力を高めるために



からだに入ったウイルスは、細胞を乗っ取ってどんどん増えます。そうなる時さまざまな免疫細胞が協力して、ウイルスを攻撃し、追い出してくれます。

高強度な運動をする

ストレスを軽くする

十分な睡眠をとる

栄養バランスよく食べる

★毎朝の検温と健康観察をお願いします。
★「かかったかな?」と思ったら医師の診察を受診しましょう!

(インフルエンザやコロナウイルス感染症は発熱後12時間経過後に検査しないと正確な判定が出来ないことがあります。)

受験やテストに向けて・・・勉強を頑張っているみなさんへ!

努力の成果を充分に発揮するためには、心も体も健康が第一です!健康を守るためにできることを紹介します。



①睡眠を大切に!

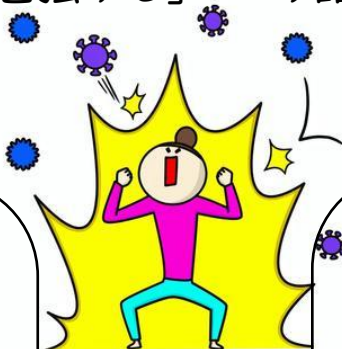
「睡眠を削って勉強しないと・・・」「テスト前に徹夜で勉強する」という話を聞きます。睡眠には健康面だけでなく、学習面にも多くの効果があります。

【あなたはどっち?】

睡眠を極度に削って学習



- 体の抵抗力が低下 感染症にかかりやすくなる
- 吐き気や頭痛などの体調不良になりやすい
- 記憶が定着しづらい
- イライラしたり、日中に眠気がしたりする



適度に睡眠をとる



- 体の抵抗力UP! 感染症にかかりづらい
- 記憶が定着しやすい
- 気持ちが安定する



【睡眠の質を高めるには】

寝る前に、光の出る画面を見ないようにする



ぬるめのお湯にゆっくりつかる



寝る前の食事をひかえる



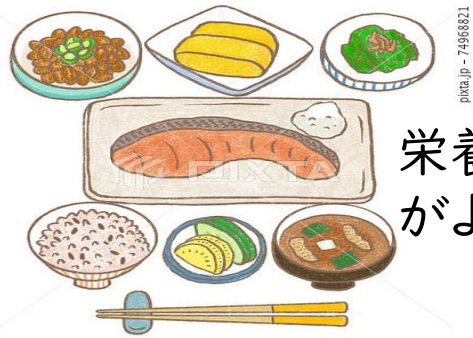
②朝食は食べていますか？

朝食は午前中の脳や体のエネルギー源になります。

普段、朝食を食べない人は、自分が食べやすいものでよいので、まずは“一口”食べる習慣をつけてみましょう！

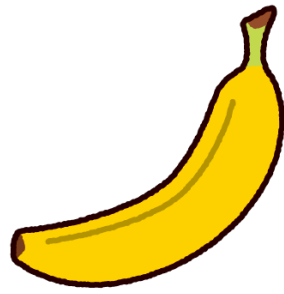
【自分に合った朝食をとろう】

★和食スタイル★



栄養バランスがよいです

★バナナ★



脳のエネルギー「ブドウ糖」が含まれている

★スープ★



体が温まり“ほっ”とできる！

③エナジードリンクの飲みすぎに注意！

エナジードリンクは元気を「前借り」しているだけです。疲れたと思ったら、休養することが大切です。

④おすすめグッズ！

基本的な持ち物に加え、体調が万全な状態で試験に臨めるよう、自分に合った持ち物を準備しましょう。

防寒グッズ



冷えが原因で腹痛などの体調不良になることもあります。

水筒・飲み物



水分不足は体調不良の原因に。緑茶や紅茶などカフェインの入ったものはトイレに行きたくなりやすいので注意。

飲み慣れている薬（ある人）



突然の体調不良に備えましょう。カバンに入っていると安心です！女子は生理用品も持っていきましょう。

⑤やる気を出す方法？

やる気が出るスイッチがあれば欲しいですね。

やる気を出すには「とにかくやってみる！」ことしかないようです。

勉強の場合、好きな教科から取り組む、教科書をめくってみるなど、できることから始めると、脳の「側坐核(そくざかく)」と「という部分」が活性化し、“やる気”につながります。

