

新しい年が始まり二週間が過ぎました。今年は、今まで出来なかった事にチャレンジするのもいいですが、体が元気でないとやりたい事もできません。自分の生活をしっかり見直して、健康で笑顔いっぱい素敵な1年になりますように・・・♪



笑顔は病を遠ざける！

！！感染症対策を！！ 一人ひとりが自分の体について気をつかい意識する事、そして予防を心掛け、他人にうつさない事が感染を抑える最大のポイントです。

数字でチェック

50~60%

20℃ 60%

湿度

★湿度50%以上で、ウイルスの生存率低下。
★空気が乾燥していると、鼻やのどの粘膜にある繊毛の活動が弱くなり、ウイルスの侵入を防ぐ働きが低下します。



□ 毎日の気象情報をチェック

気温が低く、乾燥している日は
☞ マスクをして出かける。
☞ むれタオルを掛けるなどして、室内の湿度をキープ。
☞ うがいをし、のどの乾燥を防ぐ。



□ せきエチケットをチェック

くしゃみ・せきをするときは
☞ 鼻や口を、腕などでおさえる。
☞ まわりの人から、顔をそむける。
☞ しぶきの着いた手は、すぐ洗う。



くしゃみ・せき

★くしゃみは時速約200km、
せきは時速約300kmの速度で、
鼻や口から、しぶきとともに、
ウイルスをまき散らします。



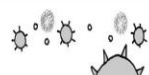
時速
200
km



5
60 分

換気

★人の多い、閉じた空間では、
ウイルスが増殖しやすく、
人から人へ、どんどん感染します。



□ 教室の換気をチェック

換気をするときは
☞ 1時間（60分）に約5分間。
☞ 2カ所を開けて、効率よく。



一番の予防は・・・『GOOD 睡眠と朝ご飯と水分補給』

毎年インフルエンザ、コロナにかかる人は、予防接種をしていても感染する可能性が高いです。予防接種だけでは、感染を予防することは出来ません。規則正しい生活習慣と、水分補給で体をうるおしましょう。朝起きて体調が悪い時は、健康観察と必ず体温測定し無理をしないようにしましょう。

？？「なんだか体がだるいなあ・・・しんどいなあ・・・」？？

って、感じる事ないですか？？疲れやストレスから体調不良になる場合もあります。休み明けで心とからだのバランスが崩れているかもしれませんね。

ストレスとじょうずにつきあおう



こんなこと、ありませんか？

ストレスが原因で起こる症状は、さまざまです

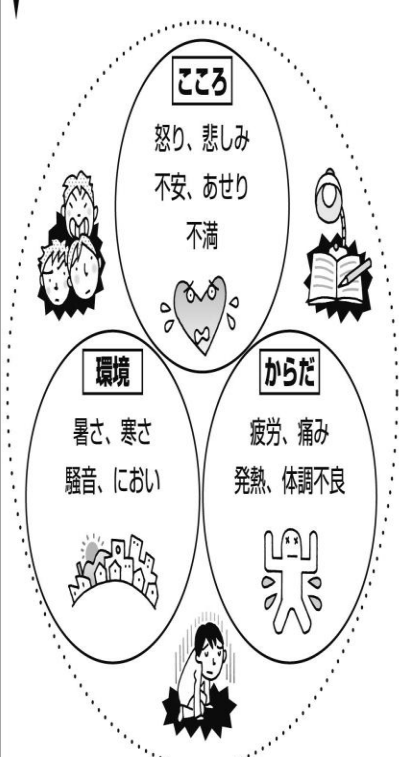
- ☐ イライラする。
- ☐ いつも疲れている。
- ☐ 寝つきが悪い。
- ☐ ぐっすり眠れない。
- ☐ 食欲がない。
- ☐ むやみに食べなくなる。
- ☐ おなかの調子が悪い。
- ☐ 楽しくない。
- ☐ 自分だけ取り残されている感じ。
- ☐ 家族や友だちといるより、1人の方が楽。
- ☐ 気持ちの浮き沈みが激しい。
- ☐ 前向きに考えられない。



つらいときは、
いつでも相談に
来てくださいね。

思いあたることは？

いろいろな要素が重なってストレスになります



どうすればいい？

ストレスを解消するための「3つのR」

Rest (休息)

からだを休め、ゆっくりできる時間を
持ちましょう。
疲れを感じる前に休むのがコツです。

Recreation (息抜き)

「しなければならぬ」こと以外に、
楽しめるものを見つけましょう。
時間は短くても、気分転換の効果が
あります。

Relaxation (リラックス)

からだや心の緊張をほぐしましょう。
腹式呼吸や軽いストレッチが手軽
で、効果的です。

3年生のみなさんは受験に向かってラストスパートですね。当日の朝を最高の状態で迎えるために、そして実力を最大限に発揮するために、まずは体調を整えてください。



旧保体委員長と副委員長の二人、1年間の保体委員のお仕事、お疲れさまでした。アルボース点検、給食コラムそして、みなさんの健康についてのサポート、呼びかけをしてくれました。ありがとう♡ 1月からは、新保体委員長と副委員長の二人が頑張ってくれます。各クラス保体委員の人は、クラスの換気、手洗い消毒、水分補給の声掛けをお願いしますね。学校全体で、健康で元気な1年を過ごしましょう。

