



今月の保健：かぜの予防をしよう 安全目標：冬季を安全に過ごそう

あけましておめでとうございます。新しい1年が始まりました。勉強や部活の目標などを立てたことと思います。勉強や部活に励んだり、友達と遊んだりするのも健康な心と体があってこそです。

「いつもとちがう？」と感じたら、それは、カラダからのメッセージ

コロナやインフルエンザに十分注意して元気に1月を過ごしましょう。

無理をしないで
休養をしましょう



また、朝の健康観察で微熱がある、体調があまりよくない場合は、無理をせず休養をしましょう。



生活習慣が乱れていませんか？ 自分の健康を管理できるのは自分だけです！

冬休み中、スマホでYouTube 見たり、友達とLINE や電話をしたり、ゲームをしてばかりの生活を送っていませんか。3年生は、寝る間も惜しんで受験勉強に取り組んだことで、質のよい睡眠をとることができず、体調を崩してはいませんか。

これから、いつも通りの学校生活が始まります。冬休み中に乱れてしまった生活習慣を取り戻すために「メディアコントロールカード～質のよい睡眠をとろう～」にチャレンジしましょう。

移動中も食事中もふとんの中でも…
ずーっとスマホにさわっていませんか？



しこ すいみん 質のよい睡眠をとるために

- 1日のメディア使用時間を決める。
★Point：勉強・運動・読書・家族との時間にしましょう。
- 就寝1時間前からメディアを使用しない。
★Point：寝る前に明るい光（ブルーライト）を浴びないようにすることで、質のよい睡眠をとることができるメラトニンの分泌を増進させます。



ぜひ、ご家族のみなさんでメディアコントロール週間の1月12日（木）～18日（水）は、メディアコントロールをしてみてください。

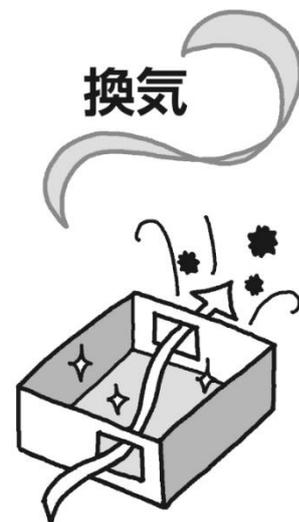
換気をしよう！



教室を閉め切ったまましていると、人の呼吸や暖房機から排出されたウイルスや二酸化炭素、ダニ、ほこり、一酸化炭素などがどんどんたまっていきます。頭がぼんやりしたり、気分が悪くなったりするのは換気をしていないせいかもしれません。また、ウイルスがたくさんいる部屋に居ると、コロナやインフルエンザ、風邪にかかりやすくなってしまいます。

とても寒い時期ですが、教室の天窓（2か所）は、常時10センチほど開けて換気をするようにしましょう。休み時間はドアを開放して換気をしてください。

みんなで協力して換気をしましょう。



3年生のみなさんへ



冬休み前に「もうすぐ受験だ…緊張する。緊張しない方法ないですか。」と話してくれた生徒がいました。適度な緊張は、脳を研ぎ澄ます脳内物質『ノルアドレナリン』を分泌し、集中力を高めてくれます。『適度な緊張』は、私たちの『敵』ではなく『味方』です。みなさんなら大丈夫。深呼吸をして万全の体調で臨んでくださいね。

それぞれの道をめざす…

自分の力を **引き出す** ために

試験・面接に備えて

「時間が惜しい」「静かで集中できる」などの理由で、深夜まで勉強している人も多いと思いますが、試験や面接は朝（午前中）から実施されることが多いですね。夜型の生活でそのまま過ごしていると、当日起きられずに遅刻する危険も…?! 本番を想定して、生活リズムを朝型に切り替えていくことが重要です。



体調管理を最優先に

『十分な睡眠』『栄養バランスのとれた食事』『適度な運動』は、生活すべての基本。加えていまの時季は、かぜ・インフルエンザなど感染症の予防も必須です。手洗い、マスク、人混みを避けるなど「うつらない」ための行動を実行して、心身ともに健康な状態をキープしましょう。

焦る気持ち、不安が先に立つこともあるでしょう。でも、みなさんが準備し、積み上げてきた実力で、道を切り開いていけるはず。そのためにも、万全の体調で臨むことが欠かせないのです。