



今年はどうな1年でしたか？ 今週のお昼の放送でも言っていましたね。西中三大行事や合唱コンクール等の行事をとおして、喜んだり悔しがったりと、喜怒哀楽の様々な感情を抱いたことで、一人一人が、そしてクラスが成長できた1年だったようです。コロナ禍でも、まさに「やる気・笑顔・感謝」の1年でした。

さて、いよいよ冬休みです。全国的に新型コロナウイルス感染症の第3波が続いていて、年代を問わず感染者やクラスターが発生しています。今後も「新しい生活様式」を続けていきましょう。「少しくらいだから大丈夫」と思わず、一人一人ができることを、冬休みは **Do your part** 各家庭で…。

冬休みの健康管理

- 1 「体調チェック表」の記入（休み中も続けます）** 発熱（平熱より0.5℃高いが目安）
や風邪症状がある時は自宅ですぐ経過を。部活動の時には、結果を記入したステップを持って参加します。
- 2 規則正しい生活** 夜更かし・食事抜きなどは抵抗力が落ち、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症の原因にもなります。
- 3 公共の場所ではマスクを着用** 大声での会話も控えます。
- 4 換気と湿度** 湿度40%以上を保ち、可能な限り常に窓やドアを開けておきます。暖房使用時も換気します。
- 5 ソーシャルディスタンス** 飛沫感染・接触感染を防ぐため距離を2m開けます。最低でも1m!
- 6 石けん手洗い・うがい** 外から帰った時、食事の前、共用の物を触った時など行う習慣づけを。
- 7 食事（マスクをはずす時）** 外食の時は向かい合わせにならず、会話は控えます。
- 8 正しい情報を知る** 年末年始の帰省や、県内外の人の多く集まる場所を訪れる場合は、自治体の発信や指示に従い、感染を防ぐ行動をとります。状況は日々変わっています。
- 9 部活動ごとの取り組み** 活動場面だけでなく、部室、更衣室でも3密を避け、飲み物（ペットボトル・コップ等）やタオル等の共有はしません。
- 10 偏見や差別をなくす** 感染者や濃厚接触者、医療従事者、社会機能の維持にあたる方やその家族に対する誤解や偏見に基づく差別は絶対に許されません。そのためにも正しい情報を得ること。SNS等でまちがった情報に目を向けないこと。差別的な言動に同調したり発信したりしないことが大切です。



コロナ? インフルエンザ? カゼ? 症状はどう違う?

よく似た症状が多く、自分では判断できないことが多いです。いつもと違って体調が悪い!?と思ったら、早めに休み、他の人との接触を避けることが大切です。そして、かかりつけのお医者さんに診てもらいましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☹️	平熱 ~高熱	☹️	☹️	😊	☹️
インフルエンザ	☹️	高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
カゼ	☹️	平熱 ~微熱	☹️	😊	😊	☹️

☹️ … 高頻度 ☹️ … よくある ☹️ … とときどき 😊 … まれに

無症状の場合を除く

3 年生のみなさんへ

受験を乗り切る

健康管理のポイント



うまく朝、起きるには…

- ① 起きる時刻を設定すること。
- ② 朝日を浴びて体内時計をリセットすること。
- ③ 二度寝は浅い睡眠であり、気持ちがいいだけで、あまり、深い休息にならないことを知る。
- ④ 脳や体を目覚めさせるために五感を刺激すると、全身の血行が良くなり、エネルギーが全身に行き渡って、体温が上がる。
(例：伸びをする、ラジオ体操等)



免疫力を高める食事のポイント

- ① ビタミンAを摂取する。
レバー、うなぎ、緑黄色野菜などに多く含まれています。
- ② たんぱく質を摂取する。
重要なのは、「バランス良く、適量、過不足なく」という点です。つまり、肉・魚・大豆製品・卵・牛乳のバランスと量が大切です。
- ③ 腸内環境を整える。
食物繊維、発酵食品を摂取しましょう。



どうして試験に不安を感じるの？

不安や緊張が高まりすぎると勉強やテストに集中できなくなります。テストに対する不安の中身は、主に次の4つがあると考えられます。

- ① テストに失敗することへの恐れ
- ② 合格しなければならないという緊張
- ③ 他者に評価されることへの心配
- ④ 難しい問題は自分にはできない、このような不安を「書き出す」ことが、心配事を解消することに役立つとされています。



自分一人で悩まずに、家の人や先生にも相談してください。

気分を落ち着かせたいときのリラックス法

- ① 腹部をふくらませることに集中しながら数え、その間、鼻からゆっくり呼吸する。
- ② 4つ数える間、おなかの筋肉を緊張させ息を止め、しかめっ面をして顔の筋肉に力を入れる。
- ③ 少し開けた唇から息を吐き出しながら、ゆっくりと顔の筋肉の力を抜く。同様に、腕と肩の筋肉に力を入れ、力を抜くのを繰り返す。



運動には気分転換と記憶力アップの効果が！

運動すると脳が活発化され、気分転換を図ることができます。また、ストレスも解消され、記憶力アップも期待できます。

運動は簡単なもので構いません。毎日、部屋で足踏み運動をしたり、両手でグーパーしたり、体を伸ばしてストレッチをしたりするだけでもOKです。



健康管理で脳も体も元気に！
フーフー！ 西中生！！

