

栃木市立東陽中学校

あけましておめでとうございます。
2015年が始まりました。今年は、
ひつじ年。羊が干支に選ばれた一説に
「いつも群れで過ごすひつじは、家族
が落ち着いていつまでも平和に暮らす
象徴」だからというのがあるそうです。
一年の初め、家族に言えない感謝の
言葉「ありがとう」など言ってみては
どうですか？
明るく笑顔と元気いっぱいの、充実
した年でありますように！



～かぜ・インフルエンザ3つの予防法～

1 セッケんで、ていねいな手あらいをしよう！

手の洗い方 ※30秒以上、流水で行なう

- ①液体せっけんを泡立て、
手のひらをよくこする。
- ②手の甲を伸ばすようにこする。
- ③指先、つめの間を念入りに
こする。
- ④両指を組み、指の間を洗う。
- ⑤親指を反対の手でにぎり、
ねじり洗いをする。
- ⑥手首も洗い、よくすすぎ、
よく乾燥させる。



2 セキエチケットを守ろう！

セキエチケット

- ・せきやくしゃみをほか
の人に向けてしない。
- ・せきがでるときは、で
きるだけマスクをする。
- ・マスクがない場合は、
ハンカチ、ティッシュ、
タオルなどで口を覆う。
- ・手でせき・くしゃみを
受け止めた場合は、す
ぐに手を洗う。



☆まわりの人のことも考えるのが、エチケットです。

3 お茶でのガラガラうがいをしよう！（緑茶の、カテキン効果をねらって！）

<インフルエンザ予防にお茶（緑茶）うがい> ～緑茶の効能として～

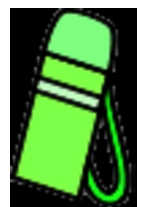
「緑茶には、その渋みの成分（カテキン）が、ウイルスの表面に取り
付き、感染する力を抑制する。また、粘膜をきれいにし、炎症を抑え
る効能がある。」といわれています。

かぜ予防対策の一つとして、お茶（緑茶）でのうがいをおすすめします。

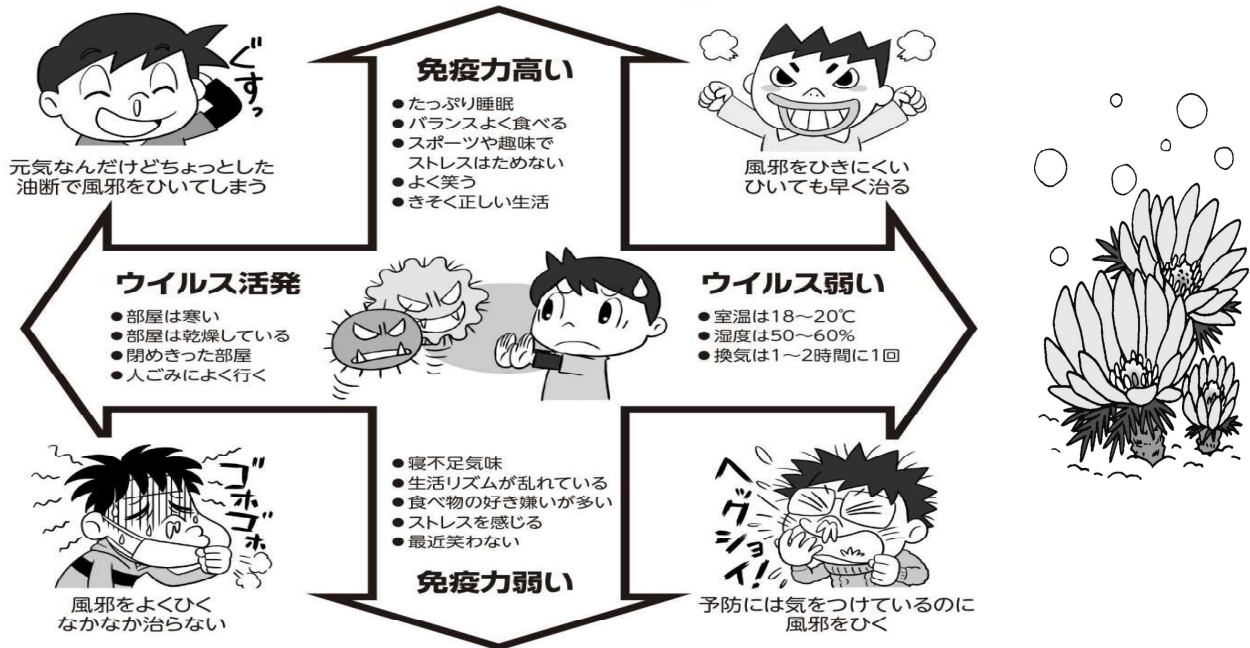
毎日持参している水筒の中身には、お茶（緑茶）を入れて持たせていただいて、学校で
”お茶うがい”をお願いします。

大変かと思いますが、ご理解ご協力、よろしくお願いします。

※ あまり熱いうがいもできませんので、ぬるめのお茶が適当かと思います。飲用もかねて
の水筒（緑茶）とお考えください。



風邪をひかないためには 予防 × 免疫力



☆ 受験勉強をがんばっているみなさんへ ☆

あなたはどっち?

睡眠時間を削って勉強する派 VS **適度に寝る派**

睡眠時間を削って勉強する派

- *翌日、眠くて集中力、思考力がない
- *たくさん覚えたはずなのになぜか忘れがち
- *ストレスが蓄積して、やる気が失せてきた
- *免疫力が下がってかぜなどをひきやすい。
結局寝込んでしまう

適度に寝る派

- *集中力も思考力も持続してサクサクはかどる
- *眠っている間に記憶が定着。長期に覚えていられる
- *1日ごとにストレスを解消するのでやる気が続く
- *免疫力が高いのでかぜなどひかず、
コンスタントに勉強できる

寝つきをよくして上手に睡眠をとろう!

寝る一時間前にお風呂に入る

上げた体温が徐々に下がると眠くなりやすいです

軽いストレッチをしましょう

リラックスできる音楽もいいです

寝つきが悪くなるのでやめよう!

寝なくてはならないとプレッシャーをかけないで...

横になって目をつむっているだけでも体力はある程度回復します

テレビ、パソコン、スマホは寝る1時間前まで

目を刺激すると眠りを妨げる成分が分泌されます。真っ暗な部屋では絶対ダメ

寝る前に食べ過ぎない

