

みなさんテストお疲れ様でした。夜遅くまで勉強していて、寝不足が続いている人も多いのでは？寝不足などで、体が疲れていると抵抗力が弱くなり、インフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症にもかかりやすくなります。また、インフルエンザの本格的な流行はこれからです！予防には、「手洗い・マスク・せきエチケット」はもちろん、「食事・運動・休養」などの生活リズムを整えて、体の抵抗力を高めることも欠かせません。「調子が悪いな？」と思ったら無理をしないで、睡眠をとるなど休養をこころがけましょう！

3年生は特に進路を決める大切な時期です。ストレスも多くなると思いますが、自分に合ったリラックス方法を見つけて、上手に解消していきましょう！

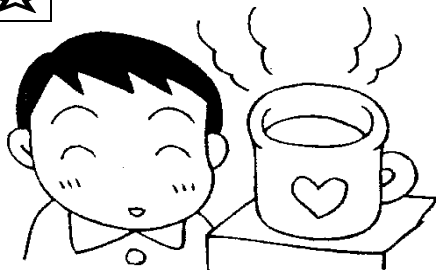
自分に合ったリラックス方法を見つけよう！

「何となく、やる気がおきない」「がんばろうと思っても、体が動かない…」というようなことはありませんか？それは、自分でも気がつかないうちにストレスをためすぎて、「こころが疲れているよ」というSOSのサインなのかもしれません。ストレスを感じたら、自分に合った方法で上手に気分転換をしましょう！



☆睡眠☆

疲れたときは、やはり睡眠をとるのが一番です。睡眠は体と脳の疲れをとり、ストレスの解消にもつながります。もし寝つきが悪いようなら、寝る前にホットミルクを！！体が温まって心地よい眠気が訪れるとともに、精神を安定させる効果もあるそうです。



☆入浴☆

ぬるめのお湯（38℃～40℃くらい）に、ゆっくりつかってみましょう。副交感神経が優位になるので鎮静効果があり、精神的にも落ち着きます。また、入浴剤やハーブ、せっけんなど、好きな香りを選んで楽しむのもおすすめです。



☆趣味☆

音楽を聴いたり、本を読んだり、好きなスポーツをして体を動かしたり、自分の趣味や好きなことをして気分転換すると、他のことへのやる気もわいてきます。



☆ストレッチ☆

ストレッチをすることによって筋肉の緊張が和らげば、心の緊張もほぐれ精神的にもリラックスすることができます。ただし、無理に伸ばしたりせず、ゆっくりと段階的に伸ばしていくことが大切。特にお風呂上がりは、筋肉がやわらかくなっているのでストレッチにはお勧めです。



インフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症に気をつけよう!



これから寒くなるにつれて、インフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症が今まで以上に広がったり、同時に流行するのではないかと心配されています。基本的な感染症対策を続けて、元気に過ごしましょう。

毎朝、体温をはかり、健康観察をしていますか？

▶ 体調がすぐれないときは、学校を休みましょう。



外から帰った後や、食事の前には手を洗っていますか？

▶ 咳やくしゃみを手でおおったときなども、こまめに手を洗いましょう。



教室や体育館などでは、換気をしていますか？

▶ 更衣室等も含め、寒い時期でも、こまめに換気をしましょう。



栄養や睡眠をしっかりとっていますか？

▶ ふだんから、病気に対する抵抗力を高めておきましょう。



ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎はこれからが流行期です。ご注意ください!

調理や食事の前、
トイレの後は
とくに、石けんで
よく手を洗う。



食品は十分に加熱する
(中心温度 85℃以上で
1分間以上の加熱が必要)



嘔吐物の処理セット
(使い捨ての手袋・マスク・
エプロン、ペーパータオル、
塩素系洗剤、ビニール袋等)
を準備しておく。

