



冬休みは元気に過ごせましたか?夜型生活をしていた人も多かったようです。そろそろ、いつもの生活リズムを取り戻せましたか?

これから1月~3月は、かぜやインフルエンザの流行時期です。そして、新型コロナウイルス感染症にも注意を払わなければなりません。3年生は受験シーズン突入!一人ひとりの予防が感染症の流行を防ぎます。まずは、早寝・早起きで十分な睡眠とバランスの良い食事で元気に過ごしましょう。



寒くても換気しよう



換気をしないと…!

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまると、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



換気のポイントは “空気の流れ”



「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう

換気とともに、石鹸での手洗い・マスク着用といった対策も組み合わせて、感染のリスクを減らしましょう。



能登半島地震が起こり、大きな被害が出ています。毎日のように、ニュースでは現地の映像が流れ、地震や津波、火災の怖さについて改めて考えさせられています。災害はいつ来るのか本当にわかりません。今私たちにできることは、いつ災害が来ても身を守れるように各家庭で準備をしておくことではないでしょうか。

地震のときはサルとダンゴムシ

地震が起こったとき、家の中では家具が倒れてきたり、棚の中身やガラスの破片が散らばったりして、ケガをする危険があります。

地震のときは、まずは自分の身を守ってください。そのために大切な2つの“ポーズ”があります。

サルのポーズ

机の下に頭を入れ、机の足を対角線に持ってひざをつきます。



ダンゴムシのポーズ



周囲に机がなければ、落ちてきそうな物がない場所で、手で頭を覆って体を小さくします。

ポイントは「頭を守る」こと。覚えておいてくださいね。

中身を確認!

非常用持ち出し袋



避難経路の確認を!

受験生のみなさんへ 緊張しているあなたで大丈夫

受

験当日、緊張で心臓がバクバク…という人も多いでしょう。

「緊張してはいけない」と考えると、もっと焦ってしまいます。

緊張するのはダメなことではありません。私たちにとって自然なことで、がんばろうという気持ちの表れです。適度な緊張は集中力を高めてくれたり、実力を発揮するのを手伝ってくれたりもします。



それに、ドキドキしているのはみんな同じ。あなただけではありません。緊張とうまく付き合って、力を出し切れるように…応援しています!



受験が近くなると、不安でしんどくなったりイライラしたりすることもあります。無理をしすぎず、自分のペースで上手に息抜きすることも大切です。不安な気持ちを人と話したりするのもいいかもしれません。

○吐くことに集中して何回か深呼吸をすると心が落ち着きますよ。

①3秒かけて口から息を吐く。②3秒かけて鼻から息を吸う

自分なりのリラックス方法を見つけてみましょう。

保健室からのお願い

学校管理下(登下校、授業中、部活動など)のケガで病院に行き、1500円以上支払ったら、災害共済給付金の申請ができます。保健室で書類を渡しますので、報告してください。



書類提出はお早めをお願いします

冬休みにむし歯の治療が終わった人も、「報告書」の提出をお願いします。