



寒い日が続いています。

体温が下がると、免疫も下がると言われています。衣服で体温調節ができるように温かい服装で登校しましょう。

寒さで頭痛や腹痛を起こして、来室する人も見られます。3つの首（首・手首・足首）を冷やさないようにして、体を守っていきましょう。

新型コロナウィルス感染症が現れ、変異を繰り返し、4年の月日が流れました。

現在は発症日を0日として5日以上が経過し、解熱して1日が経過していれば登校可能です。濃厚接触者の扱いも無くなりました。しかし、「消えていない」のが現実。本校でも感染者はまだ出ています。

インフルエンザと共に感染対策を万全に続けて、心身共に健康な学校生活を送れるようにしていきましょう。

学校で体調が悪くなった時は無理をさせないよう、緊急連絡先にお知らせしています。

連絡が取れるようにお子様とも話し合っておいていただけますようお願いいたします。

なお、連絡先が変わったときは、速やかに担任までお知らせください。



簡単!

エコ!

冬に活躍するウイルスは乾燥した場所が大好きなので、保湿対策はとても大事。

そこで、身近なもので簡単にできるエコな保湿対策を3つご紹介します。

3つの
潤い
作戦

洗濯物や濡れタオルを干す



水分をよく含んだ洗濯物を部屋の中に干しましょう。バスタオルのような大きいものなら、さらに効果があります。

お湯を入れたうつつわを置く



机の上や枕元などにお湯を入れたうつつわを置くのがオススメ。ただしこぼさないように注意を!

霧吹きを使う



精油を少し混ぜた水を作り、霧吹きで空中に振りかければ、安眠と保湿のダブル効果が!

冬場は雨や雪の日以外は乾燥します。プラスして対策を



身体にも福:大豆のチカラ

節分の豆まきでは大豆が多く使われていますが、大豆は豊富なたんぱく質をはじめとするさまざまな『福』を運んでくれる素晴らしい食品でもあります。

◎疲労を回復する

◎身体（筋肉など）を作る

◎生活習慣病を予防する

◎骨粗鬆症を予防する

豆腐や納豆、油揚げなど大豆から作られる食品でもOK。毎日の食事にうまく取り入れて、身体にも「福は内」を続けてください。

ヒートショックに気をつけろ

「ヒートショック」という言葉を知っていますか？ 気温の変化によって、血圧が急に上下することで、心臓や脳の病気を引き起こすことです。65歳以上の高齢者や、高血圧・糖尿病などの持病がある人は、注意が必要です。

おうちの中で特に気をつけたいの

は、脱衣所やお風呂場、トイレです。脱衣所やトイレは暖房器具で暖かくする、お風呂に入る前にシャワーのお湯をかけてお風呂場全体を温めておくなどの対策が必要です。

おじいちゃんやおばあちゃんはもちろん、家族や周りの人にもぜひ伝えてあげてください。

しもやけにご用心!

「しもやけ」になっていませんか? 「しもやけ」は、冬の時期、水や氷などの冷たい刺激によって皮膚の血流が悪くなり、赤くはれたり、痛みやかゆみが出たりする病気です。「しもやけ」になりやすいのは、冬の初めや終わり、一日の寒暖差が激しいときです。毎年、繰り返す人は予防に気をつけましょう。

- 手足が濡れたら、乾いたタオルなどですぐに水分をふき取る。
- お風呂にゆっくり浸かって、体全体を温める（熱めのお湯はNG）。
- ハンドクリームなどを塗って、保湿する。



生活習慣病予防 は **今** から!

糖尿病、がん、脳卒中、心筋梗塞など、さまざまな生活習慣病が問題となっています。かつてこれらの病気はほぼ大人にしか起こらないと考えられていたことから「成人病」と呼ばれていました。しかし近年、子どもにもみられるようになり、また子どもの頃からの予防が重要だとわかってきたのです。では、その予防法は？



栄養バランスのよい食事を適量で

栄養の偏りや食べすぎのない食生活が大事です。また、よく噛むことなどによる歯と口、あごの発達も生活習慣病予防と深いかわりがあるといわれています。



定期的に運動をする

生活習慣病と密接に関連している「肥満」。改善するためには、やはり身体を動かすことが肝心。短時間の軽い運動でも、続けることで効果が現れます。



睡眠を十分にとる

睡眠不足は全身の不調や病気につながります。運動するためにも、食事をしっかり取るためにも、まずは早寝早起きでしっかり眠ることが必要です。



意識的に排便をする

食べ物は体内で栄養や水分を吸収し、便として出されます。その様子を見れば、身体の調子がある程度わかるのです。「がまんせず、すぐトイレへ」が基本です。

受験生のみなさんへ

県立高校一般入試の日が1か月後に迫ってきました。

学習は十分に頑張ってくださいと思います。今までの努力の成果を十分に発揮するためには、体調の管理が最も大切です。まずは感染予防をしっかりと。

体調不良にならないためには、事前の準備や日頃の管理が大切です。

学習の準備同様、体調管理も万全に対策をして、当日を迎えましょう。



受験勉強の効率をよくする 5つのコツ

- 1 記憶を整理して保存するのは脳の「海馬」。記憶の固定までに約1か月かかるので、この間に繰り返し復習しましょう。
- 2 声に出して読むと、脳の活動部分が多くなります。このため音読すると記憶に残りやすいと言われます。
- 3 友だちに説明すると、自分がちゃんと理解できているかのチェックができます。

- 4 脳が記憶の整理をするのは、眠っている時間。眠いのを我慢して勉強するより、きちんと睡眠をとるほうが、効率よく記憶できます。
- 5 脳は、興味のあることから優先的に記憶します。イヤイヤ勉強するより、気持ちを切り替えて楽しくできると、記憶によく残るそうです。

体の調子を
整えることも
忘れずに!

