



# ほけんだより



新しい1年が始まりました。冬休みの過ごし方によれば、生活リズムが少し乱れている人も中にはいるかもしれませんね。1月は、心と体を学校モードに整える月です。無理をせず、少しずつ生活リズムを取り戻していきましょう。

## 📢 進路実現に向けてラストスパートを駆け抜ける皆さんへ

この時期に大切なことは、「特別なこと」より「いつもの調子を保つこと」。

受験期は、緊張や不安で心も体も疲れやすくなります。

・眠れない    ・食欲がない    ・イライラしやすい    など

これは頑張っているサインでもあります。誰かに緊張や不安を話すだけでもスッキリすることもあります。一人で抱え込まず、保健室や周りの大人を頼ってくださいね。体調管理も、受験対策のひとつです。

うま  
**馬**く  
休もう

勉強の合間のリフレッシュ!



深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効果があります。

飲み物を飲む

温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキッとします。

うまく休む方法を取り入れて頭と体をリセットしましょう

## 📢 独立行政法人日本スポーツ振興センターについて

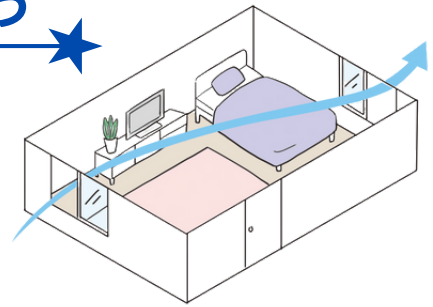
登下校時や部活動中等の学校管理下でケガをして医療機関にかかった人は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの医療費給付の申請ができます。冬休み期間も対象です。希望する人は、必要書類の説明をするので、保健室にきてください。



# 📢 感染症予防対策について

## 室内の環境を整えよう

- 換気をする。  
\*空気が流れるように「2か所・2方向・対角」を意識して窓やドアを開けましょう。
- 適度な湿度を保つ。  
\*加湿器を使う、濡れたタオルを室内に干す。



## 冬も脱水に注意！水分補給を意識しよう

冬は、乾燥と暖房で水分が失われやすく、喉の渇きを感じにくいのです。  
こまめな水分補給を意識して、体内から潤しましょう。

# 📢 ノロウイルス流行中！ウイルスの通り道を知っておこう



ノロウイルスはカキなどの二枚貝から感染することでも有名です。カキは海水をろ過してプランクトンを食べる際、一緒にノロウイルスを体に取り込んでしまうのです。でも、じつはカキから人への感染より、人から人への感染のほうがずっと多いと言われています。



**感** 染した人の嘔吐物や排泄物には、ノロウイルスが大量に含まれます。簡単に空気に舞い上がり、ほんの少しの量でも感染するので、嘔吐した人の近くにいるだけでうつってしまうことも。汚染された手で食品を扱うのも大きな原因の一つです。



**口** から体に入ったノロウイルスは、食べ物と同様に胃を通過して腸へと順番に移動します。ウイルスがいるところに症状が起るため、嘔吐が起こった後に下痢が出る人が多いです。もし順番が違ったら別の病気の可能性も、症状の経過をメモしておくといでしょう。

ノロウイルスかな？と思ったら

物理的に除去	ウイルス不活化
温水で流す 拭い取る	次亜塩素酸ナトリウム消毒 (手の場合) エタノール消毒
を基本に対応しましょう。	