



2022年が始まりました。昨年と比べて今年はどうのような1年にしたいですか？新型コロナウイルスの流行の勢いがすごいですね。これからも手洗い、うがい、消毒などの感染対策をして、健康でケガのない1年にしてください！

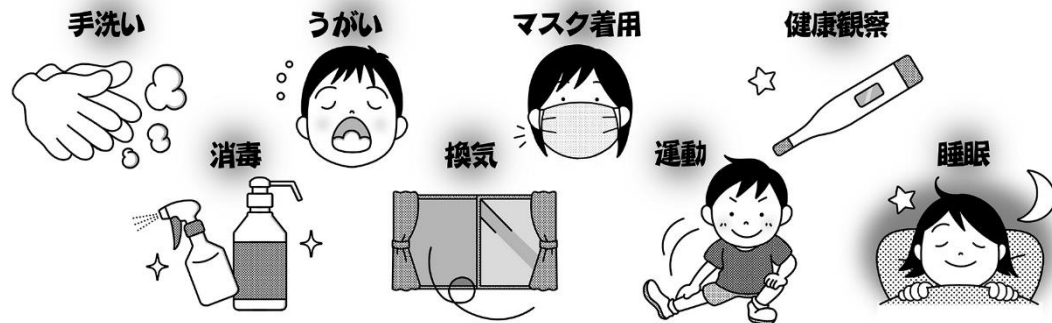
＜新型コロナウイルスの感染が広がっています＞

2022年から爆発的に新型コロナウイルスの感染が広がっています。神奈川県にもまん延防止等重点措置が発令されました。今まで以上に注意が必要です。

- ・寒いけれど、換気をしっかりする。3密を回避する。
- ・石けんで手洗い・うがい・マスク・消毒をする。

いつも同じことばかりですが、大切なことなので、何度でも伝えます。感染しない・感染させない行動をしましょう。

発熱や咳などの症状があるときは、かかりつけ医か、「新型コロナウイルス感染症専用ダイヤル【☎0570-056774】」に相談しましょう。



＜体温計の使い方ありますか？＞

ワキの下に使う体温計には使い方があります。みなさんは正しく測れていますか？確認してみましょう。

- ① ワキのくぼみの中央に、体温計の先端を下から上に向けて押し上げるように、上半身に対して、30度くらいの角度ではさむ。
- ② ワキをしっかりと閉じて、さらにもう一方の手で軽く押さえる。音が鳴るまで静かに待つ。体温計をあてる方向が少し違うだけで、数値が変わってしまうので、気を付けましょう。

ワキの温度は中心ほど高く周辺は低くなっています。

下から、差し込む♪

温度が高いのはワキの中心

悩みや困ったことがあったら、担任の先生や保健室に相談してください。

規則正しい生活習慣で



生活リズムを整えよう

3学期が始まりました。夜ふかしや寝坊していませんか？冬休みで生活リズムが狂った人はいませんか？
ドキッとした人、まだ間に合います。一緒に整えていきましょう！
下の3つを意識して生活をしてみましょう。生活リズムが整うことによって、よく眠れたり、心と身体がおだやかになったりします。

丈夫な体をつくるのは



まずは朝食を食べて、元気な1日を！

食べないと脳を働かせるエネルギーが不足し、勉強に身が入らない、身体がだるい、集中力がななどの症状が現れます。起きて1時間以内に食べるのがベストです。

昼間は適度に運動！

負担が少なく長続きするような有酸素運動が、おすすめです。早足の散歩や軽いランニングなどがいいかもしれません。寝る3時間前に行うとよりよい睡眠がとれます。

起床時間は毎日同じ時間に！

人間の脳は、朝起きて光を浴びてから、約15時間後に眠くなるようにホルモンが指令を出しています。寝坊をすると、眠くなる時間も遅くなるので気を付けましょう。

からだをめぐる いろいろなリズム

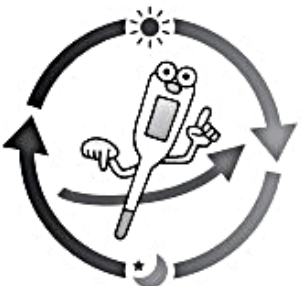
睡眠のリズム



食事のリズム



体温のリズム



生活のリズム



リズムがおかしくなると...



- ▼朝、起きにくくなる
- ▼食欲がなくなる
- ▼運動がつかなくなる
- ▼落ち込みやすくなる
- ▼何をしていても楽しくない
- ▼病気になるやすくなる

