



今年も残り1か月を切りました。今年はどうな1年でしたか？ この1年の勉強面や生活面を振り返り、また新たな気持ちで新年を迎えられるようにしましょう。

また、12月はインフルエンザや感染性胃腸炎など、様々な感染症がさらに流行する時期です。手洗いなど基本の感染症対策はもちろんですが、積極的に体を動かしたり、しっかりと栄養や休養をとったりすることで寒さやウイルスに負けない体づくりをしていきましょう。



寒～い冬に備えて「意識して」習慣づけを！

※「寒い」はそれ自体がストレスです。楽しいこと、気持ちがいいことを意識するのも大事です！

しっかり手洗い



インフルエンザやノロウイルスなど感染症の予防に、石けんを使った手洗いの習慣を身につけよう。

適度な運動



食べ過ぎ＆運動不足になりがちな冬。日常生活に運動を取り入れよう。家の階段の上り下りもおすすめ！

十分な睡眠



夜更かしはせずに、十分な睡眠時間を確保しよう。規則正しい生活習慣を続けよう！

のどの乾燥対策



冬になるにつれて、のどが痛くなったり、イガイガしたりする人はいませんか？ 冬の時期は風邪を引いていなくても、のどが痛くなるときがあります。これは乾燥が原因です。のどを乾燥から守って、少しでも冬を快適に過ごせるようにしましょう。

部屋を加湿する
(湿度 50～60%程度に)



こまめに水分をとる
(常温の水か白湯がおすすめ)

口呼吸ではなく、
鼻呼吸をする



うがいをする
(のどの奥にも届くようにする)



マスクをする
(呼気による保湿効果)



★最近、マイコプラズマ感染症も流行しています！！ これは肺の感染症のことで、重症化する可能性もあります。乾いたような咳が続く、全身のだるさや頭痛、発熱があるときは早めに病院を受診するようにしましょう。また、保健室来室者の中に、朝から体調が悪かったという生徒が多く見られます。朝から体調が優れないときは、無理して登校せず、しっかり家で休むようにしましょう。そして、次の日からまた元気に登校できるように体調を整えていきましょう！



[12月のSC来校日] ※面談の希望がある生徒や保護者の方は、担任または中田までお知らせください。

6日(金) 10:00～17:00