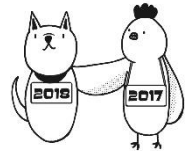


2018年1月 宇和島南中等教育学校 保健室

新しい一年が始まりました。この一年が皆さんにとって素敵な年になることを願っています。今年もどうぞよろしくお祈りします。

さて、三学期はインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行する時季です。冬休みに崩れてしまった生活リズムは元に戻せましたか？規則正しい生活リズムは体の免疫を高めてくれます。休みモードから学校モードに早めに切り替え、インフルエンザなどの感染症に負けない体づくりをしましょう。



教室の換気をしよう！



教室の二酸化炭素濃度は 1500ppm以下が望ましいとされています。窓を閉め切ったままの状態では、50分で約4000ppmまで濃度が上がってしまいます。

休み時間の換気はもちろん、**常に教室の四隅の窓を少し開けておく**ことも重要です。

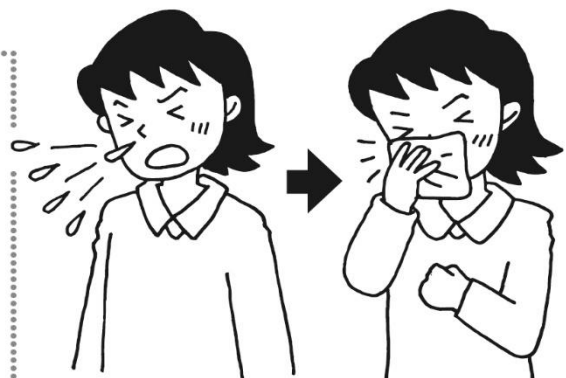
保健委員会では2限目終了後、換気のための放送を行います。教室の窓を開けて換気しましょう。

できている？ せきエチケット



せき・くしゃみをするときは…

- 周りの人から顔をそむけて、できれば1m以上離れる
- ティッシュ等で鼻と口を押さえる
- とっさの時は袖などでカバーする
- 手で押さえたり、鼻をかんだら手を洗う



使ったティッシュ等にはウイルスがついている可能性があります。すぐにふた付きのゴミ箱に捨てましょう。続けてせき・くしゃみが出るときはマスクを着用するようにしましょう。

★各自マスクを2~3枚カバンに入れておきましょう。また、使用後のマスクもふた付きのごみ箱に捨てるようにしましょう。

宇南プライド～インフルエンザに負けてたまるか～



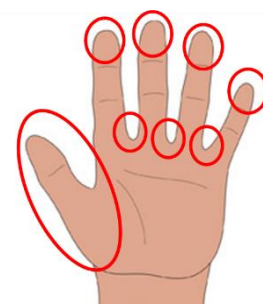
南校生として、「インフルエンザに負けてたまるか」という強い気持ちを持ち学校生活を送りましょう。以下の3つのことに気を付けて生活しよう！！

1、インフルエンザをうつされない行動をとる

人混みを避けたり、マスクをつける等インフルエンザをうつされない行動をとりましょう。

2、手洗いをしっかりと

感染症予防の基本！！昼食前手洗いをしていますか？家に帰ったら手洗いをしていますか？基本的なことですが、とても大切なこと。指先、指の間、親指、手首は特に注意して手洗いしましょう。インフルエンザはアルコールに弱いので各教室に配布している手指消毒液を利用しましょう。



3、規則正しい生活で体の抵抗力をつける

三食きっちり食べて、運動、十分な睡眠、一日の生活に気を配れば、体が持つ自然の力で、ウイルスへの抵抗力が養われます。

それぞれの道のために、、、



6年生のみなさんは、進路決定にあたって重要な時期を迎えています。冬休み中も遊びたい気持ちをぐっとガマン、勉強や準備に明け暮れた人も多いでしょう。

でも、そろそろ切り替えが必要な時期でもあります。これまでなるべく時間がほしいということで、多少無理をしても、夜遅くまでみっちり勉強する生活を続けていたはず。もし、そのまま本番直前まで過ごしたら…？入試などの試験は朝から行われることが多いですが、夜型に偏った体のリズムはすぐには戻せません。また、睡眠不足が続いた状態で疲労がたまり、体調を崩してしまったら。これまでの準備が報われない結果にもつながりかねません。

自分がこれまで積み重ねてきた努力を信じて、過度の夜更かしを避けて生活リズムを朝型に、そして睡眠をしっかりとって体調を整える時期をつくってから臨むようにして欲しいと思います。

