

1月の健康・環境目標

- ①風邪や感染症を予防しよう ②換気を心掛けよう

感染症に嚴重警戒!

新型コロナウイルス感染症が全国的に拡大しています。岐阜県でも感染者数が増加し、1月13日に緊急事態宣言が発令されました。また、風邪やインフルエンザも流行しやすい時期となりました。校内での蔓延を防ぐためにも、学校でも家庭でも予防を心掛けてください。3年生は受験の大事な時期です。みなさんで意識をして感染予防に努めましょう!

感染症予防はできていますか?しっかりと対策を行いましょう。

ウイルスがきらいなことって?



ウイルスがきらいなことを考えてみよう。
みんなで実行すれば、
ウイルスに負けず元気に過ごせるはず!

手洗い

石けんを使って25秒ほど洗えば、約百万個のウイルスを数百個にまで減らせます



マスク



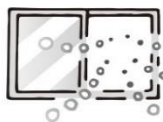
しぶきと一緒に広がるウイルスをとじこめます

適度な湿度

インフルエンザウイルスなら、湿度50~60%で感染力が弱まります



こまめな換気



空気を入れ替えて、室内のウイルスを追い出します

感染症から身体を守るために
免疫力を高めよう!



睡眠

・睡眠不足は免疫力の敵!睡眠は身体をメンテナンスする大切な時間です。早寝早起きを心掛けましょう。

栄養

・栄養が足りていないと病気と戦えません。好き嫌いをせずにバランス良く食べましょう。朝食は必ず食べましょう。

運動

・運動不足が続くと免疫力が低下します。筋肉を動かして体温を上げ、免疫力の働きを助けてあげましょう。

- 朝起きたら必ず検温を行い、健康チェックカードに記入しましょう。
- 風邪症状がある場合や体調不良の場合は、無理をせず、自宅で休養してください。

【教室内での換気の方法】

- ★南窓後方20cm開
- ★教室前方南側
サーキュレーター「首ふりON」
- ★北側欄間前後30cm
(それに平行した廊下窓2か所30cm開)

換気で元気

閉めきった部屋は…

ごはんや汗のにおい

ウイルスや細菌

二酸化炭素

などがこもったまま



だから、換気!

- ・寒いからと閉め切らない!
- ・みんなで換気を意識しよう!

上手に息抜き
できていますか?

おすすめリフレッシュ

受 験やテストが近くなると、不安でしんどくなったりイライラすることも。無理をしすぎず、自分のペースでひと休みすることも大切です。先輩たちはどんな息抜きをしていたのでしょうか?



私の息抜きは
大好きな音楽を
聞くことでした

区切りがついたときのご褒美を決めるとメリハリができます。音楽や読書など、自分の好きなことに使う時間をつくりましょう。



集中力が切れたら
散歩に出かけて
いたよ

外に出られないときは、机から離れて少し体を動かすだけで気分転換に。背伸びや首・うでを回すなどのストレッチもリフレッシュできます。



気持ちが
焦るときは
深呼吸!

おすすめは、「ちゃんと吐く」呼吸。何回か繰り返すと心が落ち着きますよ。

- ① 3秒かけてゆっくり口から息を吐く
- ② 同じように3秒かけて鼻から息を吸う



頭がぼおつと
してきたら
お風呂がおすすめ

お風呂でくつろげば頭もすっきり! 温かいタオルを目に当てるのも気持ちいいですよ。



ほかにも!

アイデアいろいろ



換気をする

温かい飲み物を飲む

友だちと話す

など