



令和3年1月6日
山滝中学校
ほけんしつ

新しい年がスタートしました。今年は、どんな一年にしたいですか。

今年は丑年です。干支の動物の中で一番ゆっくりと動く牛。丑年は先を急がず一步一步歩着実に物事を進めると良いそうです。健康な体にも毎日の積み重ねが大切です。冬休みで生活リズムが乱れてしまった人も、しっかり着実に元気な体作りをしていきましょう。自分の健康は自分で守り、今年も元気にすごせるようにならうにしましょう。



- ☆やっぱり大切「しっかり手洗い！」
- ☆寒くとも「こまめに換気！」
- ☆「人ごみには近づかない！」

受験生のみなさんへ

夜型→朝型の生活に

睡眠時間はしっかりと確保

しんどいときは休もう

無理して長いたら大変。「体調が悪いな」と思ったら、早めにからだを休めましょう。

試験が始まるのは午前中のところがほとんど。
生活のサイクルを朝型にしておきましょう。
寝不足だと、集中力が下がってしまうかも。
ゆっくり寝れば、記憶の定着にも。

症状はどう違う？

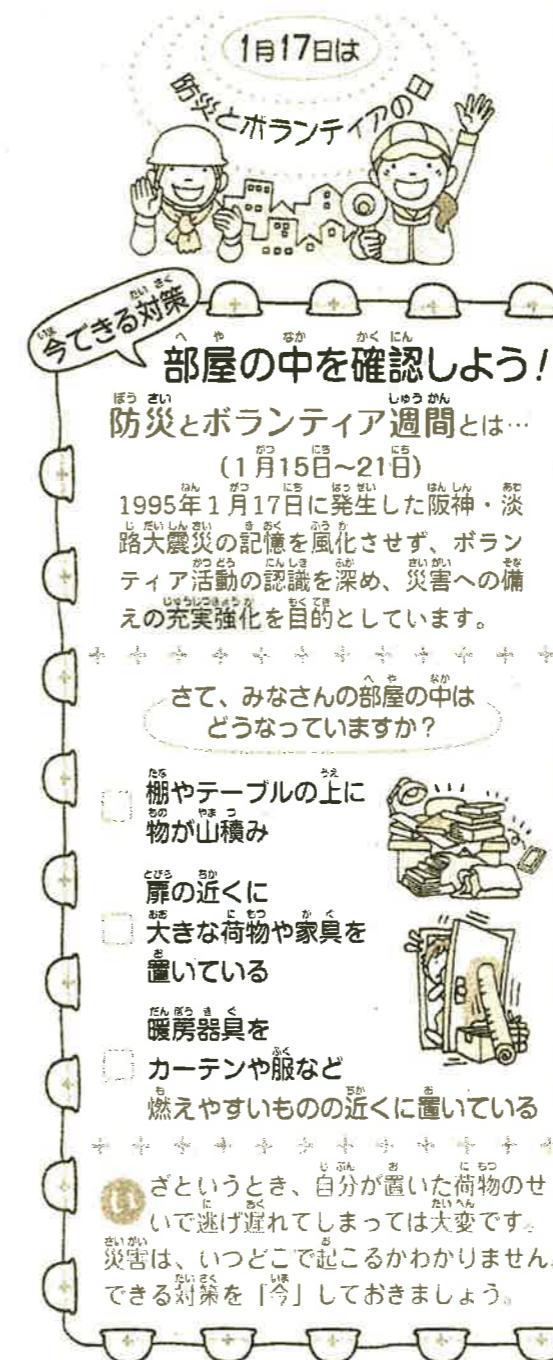
よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。
「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	●	平熱～高熱	●	●	●	●
インフルエンザ	●	高熱	●	●	●	●
カゼ	●	平熱～微熱	●	●	●	●

…高頻度 …よくある …ときどき (○) …まれに ✕無症状の場合を除く

毎朝、健康チェック！

3学期も、毎朝必ず検温、健康チェックをしてください。熱がある時はもちろん、熱がなくても風邪等の症状がある時は、登校せず家で休養をしてください。集団感染予防のために引き続きご協力をお願いします。



冷たい風に、ついつい背中が丸まつていませんか？

猫が冬に丸くなるように、人間も本能的に身を縮ませて体温が奪われるのを防いでいるという説もあります。

でもその姿勢、かえって冷えにつながっているかもしれません。姿勢が悪いと呼吸は浅く、体の代謝も悪くなります。すると、うまく熱を作り出せず、さらに体温が下がってしまう…という悪循環になるのです。

寒さで猫背になってしまわないよう、服装で対策をしましょう。重ね着やマフラー、手袋などを上手に使ってくださいね。



寒いときも、ピンときれいな姿勢で！

コロナウイルスがますます大変な状況になってきています。誰が感染してもおかしくない状況です。ひとり一人が、自分にできる感染予防を確実にすることで、感染拡大を防ぎましょう。

