

年が明けて、インフルエンザの流行は下向きになったようにみえますが、まだまだ油断はできません。また新型コロナの変異株の流行も心配されます。引き続き、手洗いうがいの励行・十分な睡眠・不要不急の外出はひかえる・咳エチケットを心がけるなど、感染症予防を意識して生活しましょう。

教室の換気をしよう!

1月25日測定 2年生教室の二酸化炭素濃	
5時間目授業開始直後の教室	0.25%
5時間目終了後の教室	0.35%

教室の二酸化炭素濃度の基準は、0.15%以下

教室を閉め切ったままにしておくと、ホコリ・ウイルス・呼気による二酸化炭素で空気は汚れてしまいます。

先日、学校薬剤師さんによる空気検査を実施しました。5時間目の授業開始直後と授業終了後の教室の二酸化炭素濃度を測定した結果は、基準を超えた数値でした。

休み時間ごとに空気の入れ換えをするのはちょっと大変でも、窓と廊下側の戸をすき間程度に開けておくのも一つの方法です。

入試前・テスト前 生活リズムをととのえよう!



①睡眠時間を確保。決まった時間に就寝・起床するリズムが大事。

○睡眠の大きな役割は、脳とからだの疲労回復と記憶の定着。

学習効果をあげるためにも、からだの免疫力・抵抗力を保つためにも、夜はしっかりと眠る!!ことが大事。

②1日3食、きちんと食べる

○脳の栄養は炭水化物(ごはん、パンなど)が分解されてできるブドウ糖です。特に朝食をちゃんと食べる習慣をつけてください。

○朝ご飯を食べることで体温が上がり、脳・からだの活動にスイッチが入ります。

○心身の疲労やストレスで不足になりがちなタンパク質、ビタミンB1・B2、カルシウム、免疫力を増強させるビタミンA・Cを補いましょう。要は1日3食、栄養のバランスよく食べること。

③ストレスを上手に解消

○からだを動かす、好きな音楽を聴く
ゆっくりお風呂につかる、「お笑い」で
思いっきり笑う、など自分に合ったス
トレス解消法で心身をリフレッシュ。

みんなのがんばりをお助け!

たっぷり睡眠

☆

早ね

☆

記憶は寝ている間に定着します。睡眠時間を削るより、ぐっすり眠って効率アップ!

☀

早起き

☀

起きてから脳がしっかり働くまでには数時間かかります。試験本番へ向けて朝型に。

推し活もいいけど **温活** も 忘れずに

体が冷えると血行が悪くなり、内臓の不調や免疫力の低下につながります。

冷えにくい体を作る「温活」にチャレンジしましょう。



服装

太い血管が通っている首・手首・足首はしっかり防寒を。



運動

血管は筋肉に多いので、筋トレ&運動習慣で血行アップを。

入浴

ぬるめのお湯にゆっくり浸かり、体の芯から温めて。

