



2021年度 No.11 徳島県立城南高等学校

あけましておめでとうございます。

今年は寅年です。寅年は「成長」や「始まり」の年だそうです。色んなことに「トライ」して、新しい趣味や特技を見つけるのもいいかもしれませんですね。今年度も残り3ヶ月を切りました。やり残したことがないように堂々と卒業・進級できるように、元気に頑張りましょう！



受験生の皆さんへ



いよいよ今月は共通テストがありますね。自習室や教室、塾などで遅くまで残って勉強している人、寝る間も惜しんで勉強している人、皆さんそれぞれのやり方で頑張っているのを見かけます。当日、努力の成果が十分に発揮できるように、無理をし過ぎず、体調を整えておきましょう！

◇夜型から、朝型へ切り替えよう◇

試験は朝早くから始まります！朝から頭が回転するように、早起きをして、朝日を浴びて、朝ごはんを食べて…気持ちの良い朝を迎える練習をしておきましょう。



◇目を大切に◇

暗い場所や、悪い姿勢で勉強をすると、目がすぐに疲れたり、視力低下、頭痛、肩こりなどの原因になります。勉強をする時は、ちょうど良い明るさで、良い姿勢でしましょう。



◇適度に休憩をとろう◇

勉強をすることは、とてもエネルギーを消費します。個人差がありますが、1時間の勉強で約100キロカロリーのエネルギーを消費すると言われています。適度に休憩をとり、自分にご褒美をあげましょう！



間でリフレッシュにストレッチなどもやってみよう！
頑張れ受験生！！



◇部屋の換気をしよう◇

最近は寒くなってきて、換気をするのが辛くなってきました。しかし、換気をせず室内の二酸化炭素濃度が増えると、眠気や頭痛の原因になります。自習室など、人が多数いる場面では、特に感染症対策のためにも、換気をして、気持ちの良い空気の中で勉強しましょう。

◇体調が悪いときは無理をしない◇

自分の健康状態を知っておくことは、体調管理で最も重要なことです。体調が悪いと感じたら、無理をせず体を休ませることが最優先です風邪症状や体調不良が続く場合は早めに病院を受診しましょう。



⚠ インフルエンザの季節です ⚠

◇「風邪」と「インフルエンザ」の違い◇

風邪	インフルエンザ
<ul style="list-style-type: none">・発熱（高熱にならないことが多い）・咳、くしゃみ、鼻水、喉の痛み・重症化することはほとんどない	<ul style="list-style-type: none">・急な38～40℃の高熱・頭痛、寒気、全身のだるさ・筋肉、関節の痛み・発症から数日後に咳や鼻水

※症状には個人差があります。

◇インフルエンザの感染経路◇



飛沫感染

感染した人が咳をしたりしゃべったときの飛沫に含まれるウイルスを、感染していない人が吸い込んでしまい、ウイルスが体内に侵入し、感染すること。



接触感染

感染した人が、ウイルスの付着した手でドアノブなどを触り、それを感染していない人が触れ、さらにその手で口や鼻に触れることで粘膜を通じ、ウイルスが体内に侵入し、感染すること。

◇インフルエンザの予防法◇

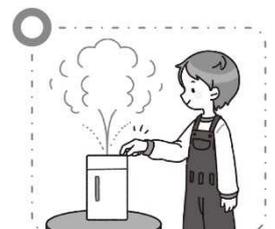
- ①屋外から屋内に入るとき、ご飯を食べる前後など、こまめに手洗いうがいをする。
- ②手指消毒をする。
- ③適度な運動、栄養バランスのとれた食事、十分な休養・睡眠をし、抵抗力を高める。
- ④予防接種を受ける。（接種後2週間から効果が出ると言われています。）

つまり、新型コロナウイルス対策と同じです！！

生活習慣を改善！～健康力アップのために～

◇乾燥を防ごう◇

空気が乾燥していると、鼻や喉の防御機能が低下し、感染症にかかりやすくなります。部屋の湿度は50～60%に保つようにしましょう。



◇乾燥を防ぐためには・・・◇

- ・加湿器を使う
- ・濡れタオルや洗濯物を干す
- ・水を入れた洗面器を置く
- ・水分補給をする
- ・家の中でもマスクをする
- ・エアコンは寝る前にタイマーをかける
- など