



今年も残すところ、あと1ヵ月。1年間いろいろなことがあったと思いますが、嫌だったことは「年忘れ」で忘れられると良いですね。冬休み中も生活リズムは学校のある日と同じように過ごし、体調管理をしましょう。



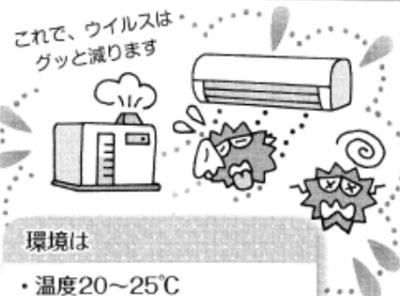
冬の感染症にご用心!

例年、寒気団の到来とともに、冬の感染症が猛威をふるい始めます。予防対策を行い、感染症をもらわないように気を付けましょう。

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の予防



保温・加湿で弱らせる



環境は
・温度20~25℃
・湿度50~60%

インフルエンザウイルスや新型コロナウイルスが苦手なのは高温多湿。湿度が50%以上だと、感染力は弱くなり、寿命も短くなります。

換気で追い出す



換気は
・1時間に1回
・対角線の窓を開ける

暖房で乾燥した部屋にはウイルスが漂っているので窓や扉を開けて換気で追い出しましょう



手洗いでシャットアウト



手洗いは
・外から帰ったら
・食事の前に

ウイルスのついたものを触った手で、目・鼻・口を触らないことも大事。ウイルスが体の中に入ります。そうなる前に、手洗いで流しましょう。

マスクでガード



正しいマスクのつけ方は
★に、すき間を作らない

くしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込むことで感染することが多いです。感染している人はマスクをするのがエチケットです。

★ 出席停止の基準 ★

インフルエンザ・・・発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

新型コロナウイルス感染症・・・発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで

★ 医師の診断に基づきます。医師に「出席停止連絡票」(HP からダウンロードもできます)を記入してもらい、欠席届とともに提出してください。診断されたらまずは学校に電話連絡をお願いします。

疲れを冬休みに癒そう!~疲労回復の科学

師走の慌ただしい毎日の中、知らず知らずに疲れがたまってしまふことも。活動をしたら、その後はそのつど一定の休養をとって、疲れを回復させることが大切です。疲労が蓄積すると心も身体も空回りするようになり、がんばればがんばるほど、うまく行かなくなることがあります。そうならないように上手に休養を取り入れて、疲れを回復させよう。疲れがたまらないように、活動と休養のペース配分できるといいですね。

疲れは発熱、痛みと並んで
身体の危険信号

疲労感は「これ以上活動を続けると危険ですよ」というサイン。サインを無視せず、休養を取り入れよう!

人が活動する際に酸素を使う過程で活性酸素が発生して、細胞をサビつかせます。それが疲労と関係しています。人の身体には、神経系と内分泌系と免疫系という3つの制御システムがあります。この3つがバランスをとりながら生活しています。疲れた時に早めに休養すれば、3つのうちのどれかの働きが弱くなっても、他の2つの働きがカバーして、通常どおりに回復できます。ところが疲れが蓄積して慢性疲労の状態になると、回復に月単位、年単位の時間がかかることがあるので、その日の疲れはその日のうちにとりつもりていましょう。



疲れを取る 休養のコツ

疲れを取るには、一日中ベッドやコタツでゴロゴロと寝ているのが良いと思っ
ていませんか? 実は安静にしているだけではうまく疲れが取れないのです。楽しい活動による適度な疲労感は爽快感をもたらす、疲労回復につながる場合があります。身体の疲れや心の疲れなど疲れにも種類がいろいろとあります。さまざまな角度から疲れを取るためには、休養の仕方を複数組み合わせると効果的です。

★ 疲れを取る様々な休養の仕方 ★

十分な睡眠



脳は膨大なエネルギーをブドウ糖からまかなっているが眠らないと糖を上手に利用できない。

腹八分目で消化の良いものを食べる



朝食の時刻が決まると自律神経が整う。レモンなどクエン酸は抗酸化作用で疲労回復に効く。

入浴をする



湯舟に入ると水圧によるマッサージ効果で疲れがとれる。入浴で温まり冷める時に入眠しやすい。

運動をする



血液循環が良くなり、老廃物が除去され、心が安定するセロトニンも分泌。

自然に触れる



樹木はフィトンチッドを放出し体に良い影響を与え、風や水などの1/fゆらぎの音は心を癒す。

ペットと触れ合う



ペットをなでるとオキシトシンというホルモンが分泌され、副交感神経を整える。

趣味や娯楽をする



好きなことをしたり、好きなことに思いをめぐらせたりすると疲労感が軽減する。

周りの環境を変える



部屋の模様替えや整頓、いつもと違う道を通ったり、着替えたりする。気分がリセットされる。

教室掲示