



今月から通常登校が再開し、もとの学校生活が戻ってきました。3年生は高校入試、1・2年生の皆さんは、学年末テストを控えています。新型コロナウイルスの感染症やインフルエンザにかからないよう、「手洗い・うがい・マスク着用」の感染症予防もしっかり取り組みましょう♪



体調管理はできていますか？



試験本番が近づいてきました。当日を最高の状態で迎え、実力を最大限に発揮するために、体調をしっかり整えましょう。



必勝法その1

朝ご飯をしっかり食べよう！



朝ご飯は、脳にエネルギーが補給され、脳の活性化や集中力が高める効果があります。当日の朝は、しっかりと朝ご飯を食べましょう！



必勝法その2

感染症を予防しよう！



新型コロナウイルスや風邪・インフルエンザ等の感染症にかからないよう、「検温・手洗い・うがい・マスク着用」といった感染症対策をしっかりしましょう！



必勝法その3

早寝・早起きをしよう！



本番2週間前には夜型から朝型のリズムに切り替えましょう。脳が活発に動き出すのは、起床後3時間。脳が目覚めるように早起きの習慣をつけましょう。



必勝法その4

リラックスタイムを作ろう！



勉強の間に、のんびりする時間を少し取り入れることで、メリハリをつけると脳の疲れをとり、効率よく勉強することができます。また、ストレス解消にもなりますよ♪



からだを温めて、寒さを乗り切ろう！

平熱が35℃台といった「低体温」の人が増えています。「低体温」ではない人も、寒い冬は体温が低くなりがちです。体が冷えると風邪などの体調不良になってしまうので、温かくして過ごしましょう。



●「低体温」だと、どうなるの？

頭痛やだるさなど、「何か調子悪いな…」といった体の不調の原因になってしまいます。低体温だと、免疫力が落ちて、病気や感染症にかかりやすく、治りにくくなることも…。また、血行が悪くなって脳に栄養が十分行き届かず、学習面に影響を及ぼすこともあります。



● 体温を上げるためには、どうすればいいの？

- 温かい飲み物やスープ、しょうが・根菜などの体を温める食材を摂りましょう。
- ストレッチや軽い運動をすることで、血行が良くなります。
- 寒い日は、保温効果のある肌着を着る等、服装も工夫しましょう。



学校生活でのコロナ対策おさらい

今月より通常登校が再開しました！みんなそろってにぎやかな校内になり、先生達も嬉しいです。引き続き感染症対策をしっかりとって、元気に楽しく学校生活を過ごしましょう！



朝の健康観察

- 朝起きたら、検温して健康状態をダイアリーに記録しましょう。
- 発熱などの風邪症状がある場合は、登校を控え、お家で休養しましょう。
※同居する家族に体調不良者がいる場合も、登校を控えてください。



- 玄関でダイアリーを提出します。ダイアリーを忘れた人や検温忘れの人は、玄関で健康観察を受けましょう。
- 教室に入る前には、手指消毒をしましょう。



マスク着用・換気



- 基本的にマスク着用で過ごしましょう。
- ただし、体育の時間は、こまめにマスクをはずしましょう。

- 教室の窓を開けて、換気をしましょう！
- 寒い日は、20～30分に1回窓を全開にして空気の入換えをしましょう！



こまめに手洗い

- 活動の前後は、石けんでの手洗いをしましょう。
- 手洗いの後のハンカチやタオルの貸し借りは、やめましょう。



【手洗い5つのタイミング】



外から教室に入る時



トイレの後



掃除の後



咳やくしゃみ
鼻をかんだ後



共用の物を使った後

給食時間の過ごし方

- 給食の前には、石けんでの手洗いをしましょう。
- 給食当番は、自分の体調を確認しましょう。
- 食事中に会話をする時は、必ずマスクを着けましょう。
- 座席は、向かい合わせではなく前を向いて座りましょう。

