

インフルエンザ A・Bに注意！！

A型に2回感染した人がいます

(A型は型が違うと1シーズンで2回感染します)

基本的な生活習慣・手洗い・マスク着用など
感染対策をしっかりと行うこと！



B型も流行っています

※感染拡大を防ぐために、自己管理をしっかりとこなってください。

注意事項 ～インフルエンザに感染した場合～

1. 疑わしい場合は、速やかに病院で受診して下さい。
2. 罹患の疑いもしくは罹患した場合、必ず学校へ報告して下さい。
3. 罹患した場合は、発熱した日から6日間は自宅で療養しましょう。



※ 病院からの診断書の提出は必要ありませんが、『インフルエンザ経過報告書』にご記入の上、登校時に学校まで提出していただきますようご理解とご協力をお願いいたします。

◎インフルエンザ経過報告書は、学校から発行
学校ホームページにも掲載(学校HP：<http://cms.nahaken-okn.ed.jp/kanag-jh/>)

発熱している場合は、無理をせず自宅で休養をお願いします。特に、**土日・祝祭日の部活動への参加は控えていただくよう、ご協力をお願いいたします。**

人間の脳は長時間集中し続けることはできません。ずっと近くを見ていると目にも負担がかかります。勉強・休憩・それぞれ自分に合った時間を決めましょう。タイマーを使うとメリハリがつかます。



テスト勉強のアドバイス

●体を動かす●

・歩く
・ストレッチ
軽い運動でも、良い刺激になります。



●仮眠●

ちょっと目を閉じておくだけでも脳は休息できます。ただし15分前後にとどめましょう。





まずは朝食から～生活リズムをととのえよう!～

朝食の3つの役割

①生活リズムを整える

朝食は、一日のスタートです。朝食を食べると午前中から元気が出て、活発に勉強や運動ができます。昼間元気に活動すると、夜はぐっすり眠れ、翌朝もスッキリ起きられる健康的な生活リズムが生まれます。生活リズムがくずれかけてるなどと思ったら、頑張って少し早起きし、朝食を決まった時間に食べて、基本的な生活リズムを早くとり戻しましょう。



②体温が上がる

朝食を食べると体温はすぐに上がりはじめ、午前中そのまま体温が上がった状態が続きます。では、朝食を食べないとどうなるのでしょうか。通学で体を動かすと上がりますが、午前中の間にまた下がり、給食を食べるまで体温は低いままです。体温が低いと勉強や活動に意欲がわきません。



③脳にエネルギーを補給

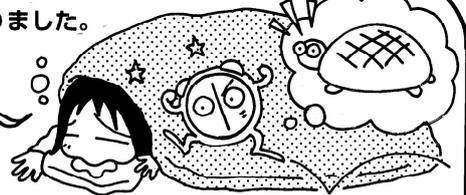
脳が活動するためのエネルギー源は、ご飯に多く含まれている「でんぷん」が体内で分解してできる「ブドウ糖」です。たとえば夕食を午後7時にとり、翌朝朝食を食べないと、お昼の給食までの17時間、脳はエネルギーがない状態になります。すると集中力が続かず、イライラして攻撃的になってしまうこともあります。



朝晩の冷え込みも本格的になり、布団から出るのが辛い季節になりました。

つい、もうちょっとだけ…と遅刻ギリギリまで寝てしまい…

朝食を食べずに登校している人、いませんか？



寝ている間にも脳はセッセと働いています。朝食を抜くと脳にエネルギーが不足したまま午前中を過ごすことになり、集中力がなくなり、当然学習の能率もあがらないでしょう。また体温があがらず、疲れやすい、ぼんやりするなど、体調も乱れやすくなります。特にこれからの季節は体調の乱れから抵抗力が低下し、カゼやインフルエンザにかかりやすくなるので注意が必要です！

1日を健康的に元気に過ごすために朝食をしっかりと食べてくれるようにしましょう