

3学期に入り、インフルエンザを心配する時期ですが、大中は、1月は大きな流行はありませんでした。2学期末には12名、冬休み中に3名、3学期は10名が罹患している状況です。ただし、近隣の学校では、学級閉鎖になるほど流行しているところもあるので、油断はできません。また、吐き気などの胃腸炎の症状を訴える生徒が多くいるのも心配なところです。

3年生は私立入試も迫っています。免疫力をつけるために、**十分な睡眠と栄養バランスのとれた食事**を取り、原因となるウイルスや細菌との接触をなるべく避けるために、**石けんでの手洗い、うがい、換気、加湿**などの予防を心掛けましょう。

冬に気をつけたい感染症

インフルエンザ	ノロウイルス感染症
①症状は？	
高熱、全身のだるさ、食欲不振などの症状が出ます。強い寒気や関節の痛みなども同時に現れることがあります。	胃をひっくり返したような嘔吐や吐き気が突然、強烈に起きるのが特徴です。ほかに、腹痛・下痢などの症状も見られます。
②かかってしまったら？	
学校は出席停止です。口やのどの乾燥を防いだり、おうちの人とうつさないようにするため、マスクをつけましょう。	脱水症状になりやすいので、少しずつでも水分補給を。下痢止めを服用すると回復が遅れることがあるので注意しましょう。

守ろう！「せきエチケット」

マスクを着用する

マスクで鼻からあごまで覆い、あごとマスクの間に隙間ができないようにします。

ティッシュペーパーなどで覆う

鼻と口を覆ったティッシュペーパーは捨てましょう。

上着の袖や内側で覆う

とっさのときには腕で鼻と口を覆います。

3学期発育測定の結果

学年	性別	身長平均 cm			体重平均 kg		
		1月	4月	伸び	1月	4月	増え
1年	男	156.4	150.8	+5.6	47.8	44.3	+3.5
	女	154.7	152.4	+2.3	46.7	43.8	+2.9
2年	男	165.1	161.0	+4.1	55.0	51.2	+3.8
	女	156.0	154.5	+1.5	48.6	46.4	+2.2
3年	男	165.9	163.3	+2.6	55.4	52.0	+3.4
	女	156.4	155.6	+0.8	51.4	50.4	+1.0

成長には個人差があります。成長の速度も人それぞれです。でも気になることがあったら、いつでも相談してください。

小学校1年生から今までの、発育曲線のデータがほしい人も、発行することができますので、保健室にきてください。

ハートパワータイム

1月のハートパワータイムで、「体と心はつながっている」ということを考えてみました。



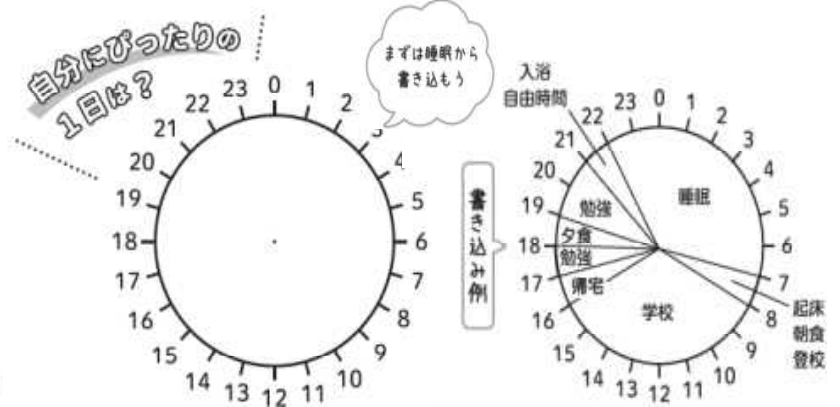
みなさんに今の体と心の様子を書いてもらったところ、「塾とスポーツの両立が大変」「習い事で寝るのが遅くなって、それでも朝早く起きなければならないから大変」...、そんな訴えが多くありました。みんな、よく頑張っていますね。

体が元気だと気持ちよく過ごせます。明るい気持ちでいると病気も早く治ります。反対に心配事があるとおなか痛くなったりします。今回は体へのアプローチから、体を元気にし、心の力をアップする方法を考えました。忙しい毎日ですが、1日は24時間。時間を上手に使ってみましょう。

睡眠時間

必要な睡眠時間は人それぞれ

勉強したことを記憶に定着させるために必要なのは睡眠時間です。自分にぴったりの睡眠時間は人それぞれ。昼間に眠くならないかどうかを目安に自分に必要な睡眠時間を把握して、一日のスケジュールを考えてみましょう。



夜型から朝型へ切り替えを

勉強をがんばりすぎてつい夜更かししてしまっている人。もし試験が午前中に始まるなら、



朝型への切り替えは計画的に

夜型のままでは脳がうまく目覚めません。せっかくがんばってきたのに実力を出しきれないのは残念です。



- ① 日付を書き入れたら、まず今の就寝時刻と目標の就寝時刻を書き入れましょう
- ② 目標の時刻に向けて、毎日少しずつ就寝時刻を早めて計画を立てましょう

／ ()	／ ()	／ ()	／ ()	／ ()	／ ()	／ ()
今の就寝時刻は?	就寝時刻	就寝時刻	就寝時刻	就寝時刻	就寝時刻	目標の就寝時刻は?
:	:	:	:	:	:	:



適度な休憩で効率アップ

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。

休憩中 たとえばこんな過ごし方

体を動かす

ちょっと歩き回る、コンビニに行く、ストレッチをする。そんな軽い運動でも、良い刺激になりますよ。



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。

