



まだまだ油断できない感染症対策を継続しながら3学期が始まりました。皆さん、冬休み中の体調はどうでしたか？新しい1年のスタートに自分の健康目標を決めて、健康で充実した年にしていきましょう。

## 身体測定のお知らせ ~昼休みに身長と体重を計測します~

1月12日(水)：1年男子 13日(木)：1年女子 14日(金)：2年男子  
17日(月)：2年女子 18日(火)：3年男子 19日(水)：3年女子  
【場所】大会議室 【服装】マスク着用・半袖Tシャツ・ハーフパンツ・裸足  
【お願い】・感染症対策をしながら実施します。ご協力をよろしくお願いいたします。  
・長髪の方は、正しく計測できるように束ね方を工夫してください。

## 新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ 「かからない」「うつさない」 「ひろげない」

…大切なのは一人ひとりの心がけ…

### こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



### 部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50～60%に。

### 部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

### 人混みを避ける

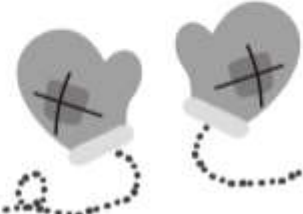
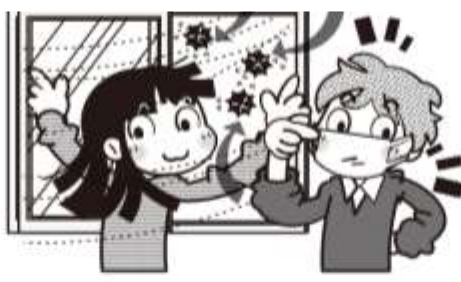
人がたくさんいると感染の確率が高くなります。

### マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。  
くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

### 規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。



## 油断大敵！ うっかりしないで 感染症予防！

## 感染を成立させる3つの要素



生活のあらゆるところにウイルスが…  
つい触ってしまう目・鼻・口…



## たくさんあります！ うっかり場面…

向かい合っていないなくても  
近距離は危険！



感染症を予防するには、病原体の発生源をなくす、感染経路を断つ、体の抵抗力を高めることが大切になります。



上手に息抜き  
できていますか？

# おすすめリフレッシュ

**受**験やテストが近くなると、不安でしんどくなったりイライラすることも。無理をしすぎず、自分のペースでひと休みすることも大切です。先輩たちはどんな息抜きをしていたのでしょうか？



区切りがついたときのご褒美を決めるとメリハリができます。音楽や読書など、自分の好きなことに使う時間を作りましょう。



外に出られないときは、机から離れて少し体を動かすだけで気分転換に。背伸びや首・うでを回すなどのストレッチもリフレッシュできます。



おすすめは、「ちゃんと吐く」呼吸。何回かくり返すと心が落ち着きますよ。

- ① 3秒かけてゆっくり口から息を吐く
- ② 同じように3秒かけて鼻から息を吸う



お風呂でくつろげば頭もすっきり！ 温かいタオルを目に当てるのも気持ちいいですよ。



ほかにも

アイデアいろいろ



換気をする

温かい飲み物を飲む

友だちと話す

など

## 受験勉強の効率をよくする 5つのコツ

**①** 記憶を整理して保存するのは脳の「海馬」。記憶の固定までに約1カ月かかるので、この間に繰り返し復習しましょう。



**②** 声に出して読むと、脳の活動部分が多くなります。このため音読すると記憶に残りやすいと言われます。

**③** 友だちに説明すると、自分がちゃんと理解できているかのチェックができます。

**④** 脳が記憶の整理をするのは、眠っている時間。眠いのを我慢して勉強するより、きちんと睡眠をとるほうが、効率よく記憶できます。

**⑤** 脳は、興味のあることから優先的に記憶します。イヤイヤ勉強するより、気持ちを切り替えて楽しくできると、記憶によく残るそうです。

体の調子を  
整えることも  
忘れずに！

