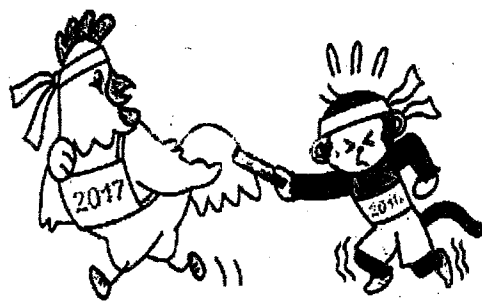


2016.12 和歌山市立貴志中学校

段々、寒くなり、暗くなるのも早くなりました。
 (2月21日は冬至と言われ、一年で最も夜が長い日です。
 日本ではこの日に、風邪をひかないようにビタミンを
 多く含む「おぼろ餅」を食べ、無病息災や健康長寿を
 願う「ゆず湯」に入るという習慣があります。
 日本の昔ながらの習慣も知っておくといいですね。



冬休みの過ごし方

クリスマスやお正月など友達と遊ぶ機会が多くなる人もいます。
 夜遅くまで遊んだり、誰どこに出かけるのかも家の人に伝え、家族に心配をかけない
 ように過ごしましょう。

次の6個に注意しよう!!	①生活リズムを崩さない ・早寝早起きをしよう。 ↳学校がある時と同じ時間に!! ・3食しっかり食べよう。 	②事故に注意しよう ・自転車の乗り方を見直そう X 横に並んで走らない X イフォンも付け凍らない。 X 信号無視しない ☆ルールを守ろう。 	③誘惑に負けないで!! お酒やタバコなど「誘われず」 と誘われてもキッパリと断ろう!! ☆善悪の区別をつけよう。
	④家にとじこもらない 寒いからと言って家の中ばかりにいないで外に出て運動をしよう。 	⑤カゼ・インフルエンザ予防 ☆手洗い ☆うがい ☆換気 	⑥病気・異常の検査・治療 ・歯が痛い ・咳がなかなか治まらない など気になる症状のある人は治療をしよう。

新学期、みなさんの元気な姿を見せてくださいな😊

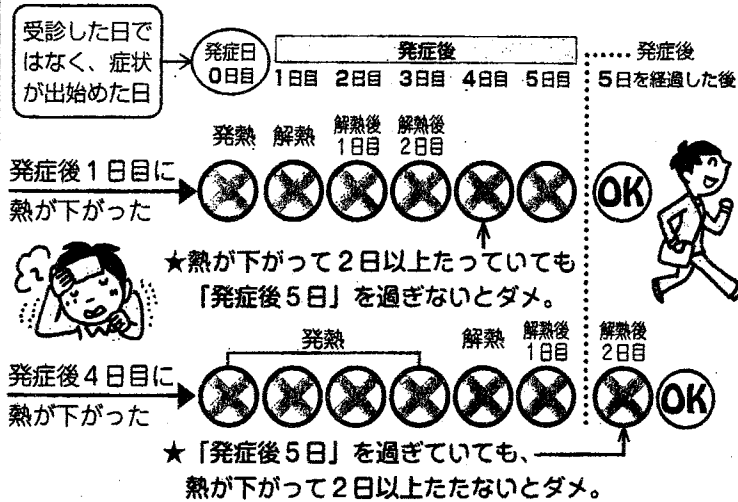
早わかり

インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律*で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあっては、3日)を経過するまで

● 実際の例で考えてみると... ●



流行中ですよ インフルエンザ

Point 激しい症状が突然起こります。

- ① 突然の発熱
- ② 全身の痛み (関節痛・筋肉痛)
- ③ 頭痛
- ④ 起きていられないほど体がだるい。

このような症状がある場合は医療機関で検査を受けてください。

がんばり学生!

先輩からアドバイス

勉強の合間に、ちょこっとだけ気分転換したいときに試してみてください。

深呼吸してみよう

勉強中は緊張やストレスから自律神経が乱れがち。腹式呼吸は自律神経を整えるので、リラックス効果があります。お腹が膨らむのを意識してゆっくりと息を吸い、同じ速度で吐き出しましょう。



軽いストレッチをしてみよう

脳を働かせるには酸素が必要。しかし、長時間同じ姿勢でいると、酸素を運ぶ血の巡りが悪くなってしまいます。首肩周りを揉みほぐしたり、軽いストレッチがおすすめ。



学習スケジュールを立ててみよう

見通しが立つと、少し気持ちが楽になりますよ。1~2週に1回、予定通り行かなかったときの調整日を入れるのがコツ。予定通りできた週は、その日を休息日にあてましょう。



ハーブティーで一休み

リラックス効果のあるハーブティーもおすすめです。効果が強いものもあるので飲み過ぎは良くないですが、好みの香りを見つけて、上手に取り入れると良いですね。



頑張れ! 3年生

