



貴志  
9 志  
月 中  
1 学  
日 校

2学期の始業式は、新型コロナウイルス感染症の感染者数が急激に増えたため、1週間遅くなりました。その分、夏休みの生活リズムから抜け出せず、切り替えに時間がかかる人があるかもしれませんね。8月半ばまでは雨が多く、心配な地域もありました。9月1日は防災の日。日本は自然災害の多い国です。今まで以上に「防災」についての認識を深め、もしもの時のための備えや心構えをご家族でも話し合っておくことが大切です。気象情報には十分注意して、9月からも健康な学校生活を送れるように願っています。



## 生活リズムを学校モードに ギアチェンジ!!

夏休み 学校生活

### 9月・バタバタスタートになっていませんか?

寝坊してバタバタ、忘れ物してバタバタ、おなか痛くてバタバタ…。毎日歯をみがくように、お風呂に入るように…。早起きも「習慣化」させてみませんか?

<p>明日、10分早く起きてみる</p> <p>自力で起きようね!</p>	<p>朝食後、とにかくすわってみる</p> <p>出なくても!</p>	<p>翌日の準備は夜のうちに</p> <p>「明日でいいや〜」は、失敗の元</p>	<p>いつもより30分早く寝る!</p> <p>ねむくなくても横になってみる</p>
---------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------------	--------------------------------------------

## 夏の疲れをとるために…

### お風呂につかろう!

自律神経には交感神経（興奮時に高まる神経）と副交感神経（リラックスしている時に働く神経）があります。夏の間はシャワーだけで済ませる人が多いのではありませんか？ぬるめのお湯（38～40度）に、ゆっくりつかるとは自律神経の乱れを整えてくれます。また、人は体温が下がり始めると眠くなるので、お風呂でいったん体温を上げ、それが下がってくる頃にふとんに入ると、寝つきがよくなります。睡眠不足気味の人は、試してみてくださいね!

ぬるめのお湯にゆっくりつかろう。心も体もリラックスできるよ。

夏、疲れがたまっていますか？

気をつけて、まだまだ暑い日が続きます

## 新型コロナウイルス感染症対策に向けて

### 変異ウイルスって何が違う?

変異ウイルスは、トゲトゲが変化することで、②の段階でヒトの細胞にくっつきやすくなる、あるいは③の段階で細胞に入り込みやすくなったため、感染力が高いのではないかとわれています。

#### 新型コロナウイルスの増殖と変異ウイルスの感染力

1 ヒトの体内に入る 2 細胞の表面にくっつく 3 細胞内に侵入 4 細胞内で増殖 5 別の細胞に入りさらに増殖

変異ウイルスはくっつきやすい? 変異ウイルスは入り込みやすい?

アルファ株 デルタ株

対策は、これまでのことをよりきちんとして行うことですよ!

※図や写真は、インターネット「時事問題がわかる! NHK就活応援ニュースゼミ」を参考にしました。

#### こまめな手洗い

きちんと手洗いですか?

#### マスクの着用

着用時は水分補給も忘れずに!

#### 免疫力(抵抗力)を高める

ねる うごく たべる 元気な体を作ろう

#### 他の人と十分な距離を取る!

2メートル

#### 廊下側と窓側を対角に開けると効果的です。

がんきをしよう

## 治療、済んだ?

健康診断で異常が見つかった人で、夏休み中に治療を受けた人は、治療証明書を保健室まで提出してください。視力手帳を家に置いている人も保健室まで提出してください。

夏休み中に『身体がどれだけ成長したか』を知りたい人は、休憩時間やお昼休みを利用して保健室に来てください。視力なども測定しますので、気軽に声をかけてくださいね!