



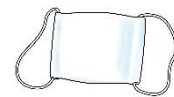
令和5年12月1日
和歌山市立明和中学校

師走となり、今年も残すところあとわずかとなりました。みなさんは、どんな1年でしたか？体調管理できていましたか？寒い冬こそ、規則正しい生活をして元気に過ごしましょう。



(HPへ)

インフルエンザ注意報発令中



今現在、新型コロナウイルス感染症よりインフルエンザの方が多くなっています。念のため、マスクの予備をかばんに入れておいてください。

病名と症状	かぜ	インフルエンザ	新型コロナウイルス
発熱	平熱～微熱	高熱	平熱～高熱
咳	◎	◎	◎
のどの痛み	◎	○	◎
鼻水	◎	○	△
だるさ	○	◎	◎
頭痛	△	◎	◎
下痢	×	○	○

◎ 高頻度 ○ よくある △ 時々 × まれに

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。



水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのものがオススメ。



睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆややわらかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものを取りましょう。



スマホとは“適度な距離感”を保ちましょう

画面との距離が近すぎませんか？



前かがみの姿勢でスマホを見ると、画面と目の距離が近くなります。首や肩のこりなどを引き起こすストレートネックの原因にも！

30cm以上

背筋を伸ばして、画面からは30cm以上の距離をとるようにしましょう。

移動中も食事中もふとんの中でも…ずーっとスマホにさわっていませんか？



長時間使い続けないようにしましょう。30分に1回は遠くを見て目を休めることも大切です。



1日の利用時間や使う場所(例:リビングのみ)などのルールを決めて、それを守りましょう。



たまには全くスマホを使わない日をつくり、デジタルデトックスを！

ストレートネックを直訳すると「まっすぐな首」となります。正常な頸椎（首の骨）は、頭の重さを支えるため、おだやかなやや前方へカーブになっています。

冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。



不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることもできます。

ビタミンD

きのこ類、魚 など

セロトニン

肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます