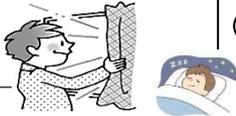


今年も健康な一年にするために、生活リズムに注意して一日一日を送りましょう。特に大切なのが睡眠で、学習の集中力・やる気・免疫力が上がります。

高校入試・志高の会・スキー教室に向けてしっかり体調を整えましょう。

**カーテンを開ける**

人は朝日を浴びると、睡眠を促すホルモンのメラトニンの分泌が抑制され活動モードになると言われています。



☆ **スイッチ!** 冬休みモード >>> 学校モード ☆

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？  
冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

**スイッチ! ①**

**早起き**



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

**スイッチ! ②**

**朝ごはん**



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

**スイッチ! ③**

**運動**



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

**スイッチ! ④** スマホやゲームの時間をコントロール

使う時間、使った時間をしっかり把握して、自己コントロールしましょう!

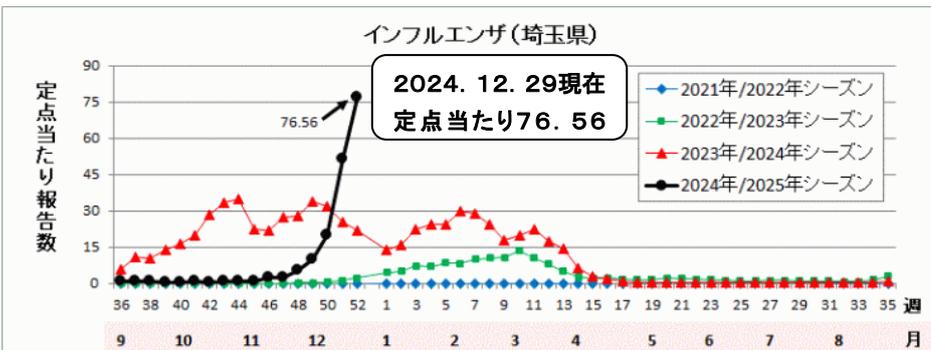


**スイッチ! ⑤** 遅くとも11時には就寝

睡眠時間を8時間とるようにする。10~11時には布団に入る。

**インフルエンザ大流行!!**

最新情報【検索】「埼玉県感染症情報センター」



\* 流行期・・・定点あたりの報告数が1を超えている時

**埼玉県は警報が発令中!**

- ★こまめな手洗い、消毒
- ★マスク着用
- ★休養・栄養・水分補給
- ★咳エチケット
- ★適度な室内加湿・換気
- ★ワクチン接種 (かかりつけ医と相談)

**体温のほかり方間違っていないですか?**

おほえておこ

**体温計の正しい使い方**



体温計の電源を入れ、表示部に「L℃」が出たら準備完了



体温計の先はおきのくぼみの中心にあてる



下から押し上げるように持ち上げ、わきをしめる

軽く腕を外から押さえて、体温計の向きを直して握る

熱が出るのは、身体の中で白血球が病原体と闘っている証拠です。体温を上げて免疫を活性化させ、ウイルスへの攻撃力を高めています。  
あまりにも解熱剤が辛いといったケースでない限りは、やみくもに解熱剤を使用するのはおすすりません。

発症日を入れてね

元気+回復

**登校再開日早見表**

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
日	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナウイルス	★	★ 症状軽快	★ 登校再開	★ 登校再開	★ 登校再開				
インフル	★	★ 解熱	★ 登校再開	★ 登校再開	★ 登校再開				

コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」  
インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」