

# ほけんだよ！1月

東中学校  
2023.1. 11

新しい年がスタートしました。冬休みはどんなことをして過ごしましたか？今年も大きなけがや病気なく、みなさんが元気に過ごせますように。今年もよろしくお祈りします。

**守ってね、出席停止期間**

学校で予防すべき感染症には決められた出席停止期間があります。十分な療養と集団感染を防ぐためにも、しっかりと守ってください。

**STOP!**

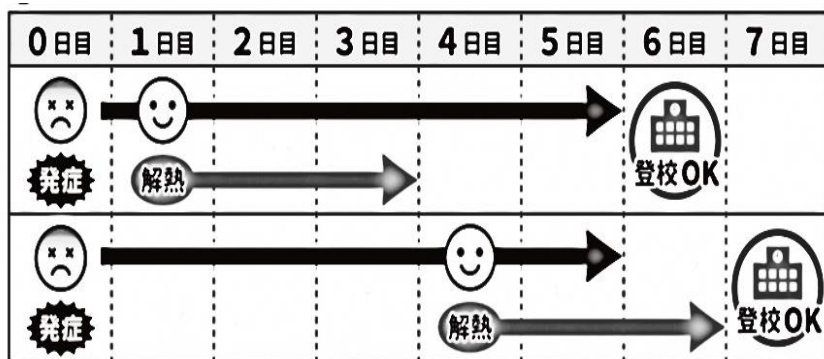
## インフルエンザの出席停止期間 覚えていますか？

この2・3年、大きな流行がなかったインフルエンザ。昨年11月から市内の小中学校でも感染者が出てきています。12月には、埼玉県内の高校でインフルエンザによる学級閉鎖もありました。

これから3年生は、進路を決めるための大事な時期になります。2年生は、修学旅行があります。1年生は校外学習に向けての取り組みが始まります。毎日の手洗いや生活習慣（休養・食事・運動）など、油断せずに予防を心がけてください。

### 【インフルエンザの出席停止期間】

解熱後2日が経過し、かつ発症後5日経過するまで  
**出席停止！**



解熱後もウイルスを排出している可能性があるため、外出は控えましょう

### 【解熱した後2日を経過するまで】のわけ

インフルエンザに感染したあと、1～3日の潜伏期間後に急激に発熱し発症します。ウイルスに感染した人から発症前1日、発熱中、解熱後2日程度はウイルスが体の外に放出されています。そのため、「解熱したあと2日を経過するまで」が出席停止期間となります。

### 【発症した後5日を経過するまで】のわけ

インフルエンザ治療薬を服用すると、ウイルスが体内に残ったままでも熱が下がることがあります。この場合、解熱して2日経過していたとしても、感染力が残ったままとなります。そのため、「発症したあと5日を経過するまで」が出席停止期間となります。

## 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？

ストレートネック

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！

OFF

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つくりましょう。



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

## 試験前ミステリー 「なぜか部屋の掃除をしたくなる…」



**試**験前に部屋の掃除をしたくなるあなたは、試験前特有の“怪奇現象”に遭遇しているのかもしれない…。

この“怪奇現象”は、心理学で「セルフ・ハンディキャッピング」と呼ばれます。試験で良い点が取れるか自信がない時などに、掃除をすることで「十分な準備ができなかったから」と、自分を守る言い訳を作るのです。

もし試験前に部屋を掃除したくなったら、「自信がないんだな」と自分を客観的に見つめてみてください。自覚できると、意外とすんなり勉強を始められたりするものです。

受験生はラストスパート！

“怪奇現象”に陥ることなく、しっかり準備しましょう。

疲れているときは、無理せず休んでくださいね。

