

# ほけんだより ①



1年を振り返ろう

昨年は健康に過ごせましたか。健康に過ごせた人も過ごせなかった人もその理由を考えてみましょう。

2024年の振り返り

理由を元に新しい1年の目標を決めてみましょう。

2025年の目標



## 勉強の効率アップ↑↑のコツ

テストや試験に向けて勉強を頑張っている人も多いと思います。その時はこんなことに気をつけてください。



### しっかり寝る

勉強した内容は寝ている間に脳に定着するのでしっかり寝ましょう。睡眠不足は集中力の低下や体調を崩す原因にもなります。



### 適度に休憩する

集中力は長い時間は持ちません。適度に休憩をした方が集中できます。



### 部屋の換気をする

閉め切った部屋だと、部屋の酸素の量がだんだん少なくなり、脳に送られる酸素量も減って集中力が低下します。1時間に一度くらいは窓を開けましょう。

明けましておめでとうございます。冬休み中は、規則正しい生活を送ることができていたでしょうか。これから1年のうちで最も寒くなり、かぜやインフルエンザの流行する時期になります。「体調が悪いな…」と感じたら、無理をせず、早めに病院を受診するようにしましょう。

## インフルエンザ出席停止について

**発症後5日経過し、解熱後2日を経過するまでは、ゆっくり休んでください。**

※インフルエンザを正確に診断するには、発熱してから6時間から12時間経過することが必要とされています。



## コロナウイルス感染症出席停止について

**発症後5日経過し、症状が軽快した後1日を経過するまでは、ゆっくり休んでください。**

※いずれも熱が出た日を0日目としてカウントして、最低でも5日目までは出席停止となります。

※インフルエンザ・コロナウイルス感染症と診断されたときは、登校可能な日を病院にお尋ねください。

## 石けんやハンドソープの「殺菌・消毒」どんな意味?

多くの石けんやハンドソープにある「殺菌・消毒」の表示。この言葉の意味、知っていますか?

殺菌

多くの菌やウイルスを死滅させること



…つまり、石けんやハンドソープを使うと感染症を予防しやすいということですね。

消毒

感染症を発症しない水準まで菌やウイルスを減らすこと

ちなみに、似た言葉に「除菌」がありますが、除菌は菌やウイルスをある程度取り除くことで、殺菌と比べると消毒効果はやや弱いです。

石けんやハンドソープには殺菌・消毒効果がありますが、丁寧な手洗いが大前提。感染症が流行しやすい時期、改めて手洗いを徹底しましょう。

