



Heart

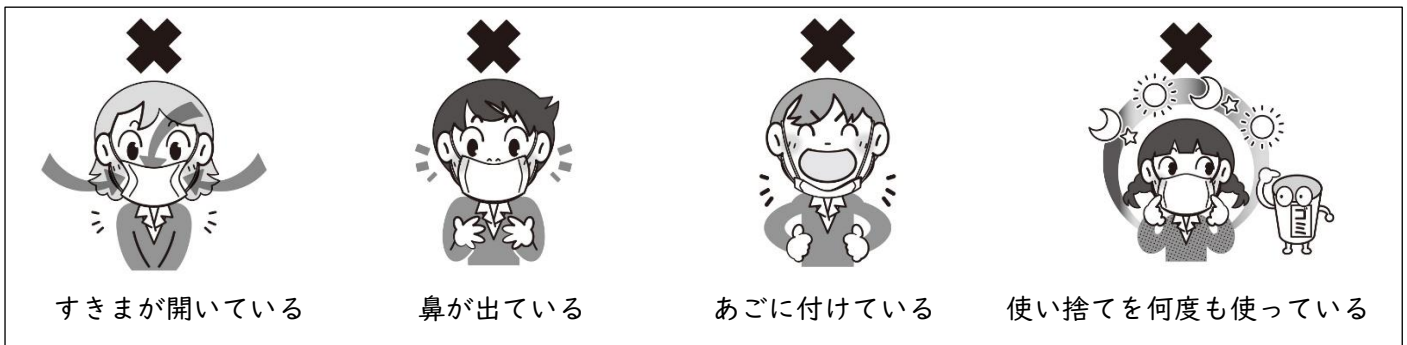
久山町立久山中学校
養護教諭 尾関重乃
令和4年2月2日

感染症予防対策をして、自分の体調を管理しよう！

冬らしい寒さが続いています。新型コロナウイルス感染症オミクロン株が猛威をふるい、久山町でも感染者数が増加しています。感染対策は今まで通りですが、感染力が強いため、今まで以上に気を付けて感染対策をしていく必要があります。マスクの付け方や教室の換気がとても重要ですので、一人ひとりが気を付けて生活してください。目の前にいる友だちと近くで話したい気持ちもわかりますが、フィジカルディスタンスも意識して、人と人との物理的な距離を考え生活しましょう。

感染予防 その① マスクを必ず正しくつける

せっかくマスクを着けていても、下記のような使い方では予防にはなりません。濃厚接触者を特定する際にも「正しくマスクを着けていたか」が判断基準になります。一人ひとりが気を付けて、正しくマスクを着けましょう。



感染予防 その② 手洗い・手指消毒を徹底する

保健安全委員会では「手洗い・手指消毒100%」に取り組んでいます。
ア. 朝教室に入る前 イ. 食事の前 ウ. トイレの後 エ. 掃除後には必ず手洗いをして、教室に入る際には保健安全委員が手指消毒をさせています。ただ、ハンカチを持ってきていない人が目立ちました。手洗いをしてきれいなハンカチで手を拭かなければ、濡れた手に空気中のウイルスが付きやすくなります。また、アルコール消毒だけでは効果が下がります。水が冷たく手洗いが辛いですが、体内にウイルスを入れないように意識してみてください。



感染症予防 その③ 換気の徹底

現在教室には、「ここまで（窓を）開ける」矢印を付けて、教室の四隅の窓やドアの換気を徹底しています。冷たい風が入ってくるのは辛いですが、「換気ができていたか」も濃厚接触者特定の判断基準となっています。各学級で換気を徹底して行き、感染症のまん延防止に努めましょう。



感染予防 その④ 自分自身の免疫力を高めよう

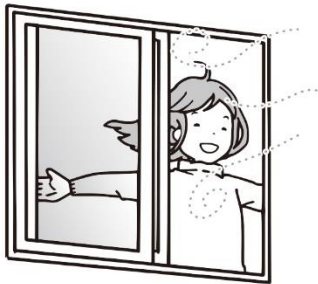
以前、インフルエンザが流行しているときに、保健室に来室する生徒の生活習慣について聞き取りをしていました。そのとき、インフルエンザやかぜをひいてしまう人は、「遅くまで起きていて、十分な睡眠が確保できていない」という話をよく聞いていました。『睡眠』はからだの調子を整えたり、記憶を定着したり、免疫力をUPさせるための重要な役割があります。



受験生は特に、意識して睡眠をとるように心がけてくださいね。久中生全員で感染症を予防しよう！

受験勉強頑張っ！ 3年生の皆さん、受験がんばって！

【こんなことに気をつけて勉強してみてください！】



換気をして部屋の空気を入れ換え
脳に酸素を取り込みましょう。



十分な睡眠で
記憶を整理しましょう。



食事はよくかんで
脳を働かせましょう。

生活習慣



朝型の生活リズムにする



バランスよく食べる

試験直前 緊張をほぐすコツ

試験前夜

ぬるめのお風呂に入ると、副交感神経がはたらいて脳がリラックス。体温が下がると眠くなるので、寝る2～3時間前の入浴がおすすめです。



試験当日

①腹式呼吸は緊張をやわらげます。

1. ゆっくりと口から息を吐く
(お腹をへこませる)
2. 吐き切ったら鼻から息を吸う
(お腹を膨らませる)
3. 息をとめる



※これを落ち着くまでくり返します

②ツボ押しでリラックス。

親指と人差し指のつけ根のくぼみ(合谷)を少し強めに押すと緊張がほぐれます。手の甲側



緊張はモチベーションが高まっている証拠。今までの学習の効果を出すために必要！とほどよく受け入れるのも大切かも。

受験前日



早めに夕食を取る



リラックスして過ごす



消化の良いものを食べる



防寒対策をする

毎日勉強に追われてませんか？時には息抜きも必要です。時間を決めて、音楽を聴いたり、からだを動かしたり、少しホッとできる時間を作ってください。きっと、さらに頑張ろうとする力がわいてくるはずです！