

## 生活リズムを切り替えて

『1年の計は元旦にあり』と言いますが、3年生のみなさんは年末も、そして年始も変わらず努力を続けていたことと思います。もっともっと時間がほしい…そんな思いで無理をしていませんか？  
これからは無理をせず、心と体のコンディションを整えることに重点を置く時期になります。それは、自分の力を本番で最大限に発揮するために大切な準備の一部です。「睡眠時間をけずってでも…」と、夜遅くまで頑張っていた生活リズムから切り替えて、頑張るとき・休むときのメリハリをつけた生活を意識しましょう。

**受験生のみなさんへ**

**本番に向けて 体調管理も しっかりと!**

栄養バランスのよい食事を  
睡眠不足に注意

手洗い・マスク・換気・加湿で感染症対策  
体を動かして気分転換を

こんなNG習慣ありませんか？

**眠る直前のNG習慣** →

①スマホやパソコン

②食事

③カフェインが入った飲み物

④熱めのお風呂

**寝る直前にそれはNGです!**

## 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!

## 友達のことを傷つけない言葉遣いを考えよう

**言葉ひとつで、友達を傷つけることも 助けることも**

ばか うぜえ  
きらい うるさい  
やめろ 消えろ  
きもい 死ね  
あほ 来るな  
へんだよ…

ありがとう  
だいじょうぶ?  
あそぼう  
だいすきだよ  
がんばってるね  
すごいね…

どちらの言葉を選びますか？

**自分が言われたらどう思う？**

まずはそこから考えてみて

**悪口を言い合うことで仲良くなった人って…**

本当の友達って言えるかな？

# 引き続き感染症対策を

埼玉県内でインフルエンザが2019年  
以来となる流行期に入りました。

大切なのは今まで行ってきた感染症対  
策をこれからも続けていくことです。

寒い季節ではありますが、引き続き換  
気や手洗いに力を入れましょう。

# コロナ？ インフル？ ただのかぜ？



**特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！**  
心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

インフルエンザに感染すると普通のかぜの症状に加え、高熱や悪寒、関節・筋肉など全身の痛みと  
いった重い症状が出ます。普段から手洗いなどの予防を徹底しておくことが重要ですが、もしもかっ  
てしまった場合は、以下のことを守って回復に努めてください。自分がかからないために気をつける  
だけでなく、人にうつさないようにすることも大切です。

## インフルエンザになったら

### ● 早く受診する



抗ウイルス薬があります。医  
師の指示通り早めの服用を。

### ● しっかり休む



診断が出たら学校は出席停  
止。安心して休養します。

### ● 水分補給



お茶、水、経口補水液等、  
飲みやすいものを飲みます。

### ● マスクをする



他の人に広げないように。ま  
た喉を乾燥から守れます。

かぜとインフルエンザの違い		
	かぜ	インフルエンザ
発熱	平熱、もしくは 38°Cくらい までの微熱	38～40°Cの 高熱
原因	さまざまな ウイルスなど	インフルエンザ ウイルス
主な 症状	せき、たん、 くしゃみ、鼻 汁など	かぜの症状+ 高熱・筋肉痛・ 関節痛など
悪寒	軽い	強い
発病	ゆっくり	急激に発症
全身の 痛み	なし	強い
合併症	少ない	気管支炎、 肺炎など
発生 状況	散发性	流行性

## インフルエンザの出席停止期間

### 原則

発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

※1



発熱



解熱



解熱後



登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

※

※1 発症日翌日  
を1日目と数えま  
す。  
※2 発症から5  
日を経過しても、  
解熱してから2  
日を経過しなけ  
れば登校はでき  
ません。

※2