

# ほけんだより 2月

佐世保市立吉井中学校

令和2年2月3日

年が明けてあっという間に2月になりました。本校でもインフルエンザ流行がみられましたが、今はだいぶ落ち着いてきました。しかし、まだまだ油断禁物！生活習慣を整えて、体調管理をしっかりをお願いいたします。

## まだまだ注意！冬の感染症



### 人のからだ

乾燥が  
苦手

鼻やのどの  
ウイルスを追い出す  
力が弱まるから

### カゼやインフルエンザの ウイルス

乾燥が  
好き

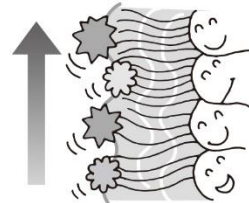
空気中で  
長く元気に  
活動できるから



高

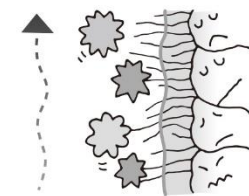
低

湿度  
50%  
以下



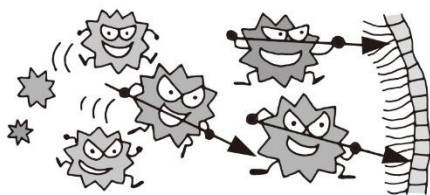
湿度 高

元気な線毛は  
ウイルスを外へ  
運び出しちゃう



湿度 低

粘膜が乾燥すると  
線毛の動きが  
にぶっちゃう



### ウイルスに 感染



乾燥を  
防ぐには

- ① 加湿器で湿度を50~60%にキープ
- ② 暖房で乾燥した空気を入れ替える
- ③ からだの中も乾燥しないよう、こまめに水分補給
- ④ マスクで鼻やのどの湿度をキープ

**ウイルス**は  
こんなところに…

ドアノブ 電気のスイッチ 階段の手すり

スマホの画面 パソコンのキーボード など



**だから手洗い！**

手についたウイルスが体内に入ってしまうよう、ごはんの前や外から帰ったときは手洗いを。

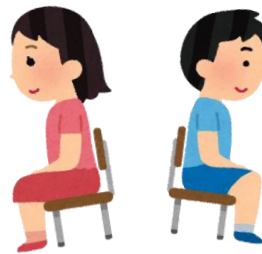
インフルエンザに新型コロナ、ノロウイルスとウイルスの脅威は広がっています。  
私たちがすべきことは、手洗い・うがい・加湿・アルコール消毒など基本的なことです。必要以上に怖がることなく、いつも通りの感染症対策をしっかり行いましょう。



**姿勢教育講演会を開催します！！**

2月26日(水)に姿勢指導教育士の高島先生による姿勢についての講演会を予定しております。高島先生は、県内で唯一の姿勢教育士という資格を持たれており、学校や企業などで姿勢についてのお話をされている先生です。「姿勢を正す」というと、堅苦しく考えがちですが、高島先生のお話は、足指を整えることで姿勢がきれいになるということや、きれいな姿勢がもたらす効果についてわかりやすくお話をされます。中学生対象の話ではありますが、とても興味深い話をされますのでお時間がある方はぜひご参加いただければと思います。1月29日(水)に希望調査を生徒に配布しておりますので、そちらに記入の上、2月19日(水)までにご提出くださいますようお願いいたします。

- 1 日時 令和2年2月26日(水) 13:45～15:25
- 2 場所 吉井中学校 体育館
- 3 内容 講演「未来が変わる！姿勢のはなし」
- 4 講師 姿勢教育指導士 高島くみ 先生



正しい姿勢…  
きちんとできてる？



**受験に向けて…睡眠のコツ**

★寝る前にすることを習慣化しよう

ストレッチをする、あたたかい飲み物を飲むなど、「これをしてから寝る」という習慣を決めましょう。試験前日の夜も、いつもと同じ行動をすることで少し緊張がやわらぎます。



★徐々に朝型に切り替えよう

試験はほとんどが朝から行われます。試験開始の時間にしっかり頭を働かされるように、夜型になっている人は就寝時間を15～30分ずつ早くして、理想の起床時間に近づけてみて。

緊張で眠れない時は、「ああ、緊張しているんだな」とありのままの状態を受け入れてみてください。あなたのがんばりを一番わかっているのは、あなた自身。眠れない時は、自分をほめる時間にあててください。

