



3学期がスタートし、2週目に入りました。先週は広島市立高等学校総合文化祭もあり、忙しい1週間となりましたね。今週末にはセンター試験があります。3学期も多くの行事がありますが、体調を整えて元気に過ごしましょう。

インフルエンザにご注意ください！

インフルエンザが本格的に流行する季節になりました。美高でもインフルエンザでの欠席者が増えてきています。インフルエンザは出席停止の対象となります。診断された場合は担任まで連絡してください。

インフルエンザかな？と思ったら



普通のカゼの症状の他に、悪寒や高熱、関節痛や筋肉の痛みがあればインフルエンザかもしれません。

○早めに病院へ

抗インフルエンザウィルス薬があります

○しっかり休養をとる

安静にしてしっかり睡眠をとりましょう

○マスクをする

家族や周りの人にうつさない

○しっかり飲む

お茶、スポーツ飲料、スープなど、飲めるものをこまめに。



インフルエンザにかかった際は、抗インフルエンザ薬の服用の有無に関わらず、高熱等で異常行動を起こす可能性があります。別紙「インフルエンザの患者さん・ご家族・周囲の方々へ」をご覧ください。

一人ひとりの予防が
インフルエンザの流行を防ぎます

- こまめな手洗い**
石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。
- 部屋の加湿**
空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50~60%に。
- 部屋の換気**
窓を開けてウイルスを追い出しましょう。
- マスクを着用**
鼻やのどが潤って、感染の予防に。くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。
- 規則正しい生活**
十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。
- 人混みを避ける**
人がたくさんいると感染の確率が高くなります。

「夜、なかなか眠れません…」 目指せ！夜型生活からの脱却！

保健室に来室する人の話を聞いていると、冬休みの夜型生活から抜け出せない人がたくさんいるようです。睡眠不足は免疫力の低下にもつながり、体調不良の原因になります！早めに生活のリズムを戻し、元気に過ごしましょう。

朝型生活を変えたいのは…
なかなか眠れないときには

- 眠る前にお風呂に入って体を温める
- 日中によく体を動かしておく
- 布団に入ってからいろいろなことを考えない
- 眠る前にスマホやパソコンを使わない

スマホ、電子書籍、パソコン、LED照明に使用されているブルーライトは、脳に刺激を与え、体内時計を狂わせるといわれています。就寝前は使用しないようにしましょう。

受験生必見！

いよいよ今週末はセンター試験ですね。その後も試験が続く人がたくさんいると思います。試験の直前には下記のことを参考にしてくださいね。

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って脳がリラックス。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

- 腹式呼吸は緊張をやわらげます。
 - ゆっくりと口から息を吐く(お腹をへこませる)
 - 吐き切ったら鼻から息を吸う(お腹を膨らませる)
 - 息をとめる
 ※これを落ち着くまでくり返します
- 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)を少し強めに押し緊張がほぐれます。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。