



冬休みはどのように過ごしましたか

寒い日が続いているようですが、風邪などひいていませんか。

まだまだ、季節性インフルエンザや胃腸炎にかかる人が多く、油断ができませんね。

特に3年生は、高校入試が近づいてきているので、予防につとめてください。



少しでも発熱があれば登校しない



登校したら



すぐに手洗い

ノロウイルスによる感染性胃腸炎を防ぐために

感染性胃腸炎とは、細菌やウイルスなどの病原体による感染症です。嘔吐や下痢、発熱などの症状が現れ、多くは冬場に流行します。知らないうちにウイルスに汚染された場所を触り、自身の手から口を通じて感染したり、嘔吐物や便に含まれているウイルスが空気中を漂うことで感染します。次の3つのことで予防しましょう。

① 丁寧に手を洗う



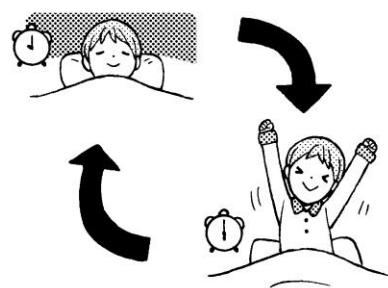
トイレの後や食事の前などは、石けんで丁寧に手を洗います。

② 嘔吐物に近づかない



嘔吐物には大量のウイルスが含まれているので、大人に処理を任せます。

③ 規則正しい生活を送る



規則正しい生活を送り、体の免疫力を高めましょう。病気に感染しにくくなります。

10代の大麻乱用が増えている



SNSなどで大麻使用の誤った情報が広まっています。

正しい知識がないまま大麻を乱用する10代が急増しています。



大麻は脳に直接作用し、神経回路をけずり、心身に悪影響を及ぼします。たった1度の使用でも依存してしまう可能性がある危険な薬物です。
もしも危険な誘いを受けたら、はっきりと断り、自分の身を守りましょう。

大麻は、ワックスやリキッド、グミなど見た目ではわかりにくいものが増えています。簡単な作業でお金がもらえる「闇バイト」は、意図せずに薬物売買に巻き込まれることもあり大変危険です。



試験や面接で力を発揮するために



☐ 朝ご飯をしっかり食べよう



胃腸の負担が少なく、消化に良いものを食べましょう。

☐ 時間に余裕を持って行動しよう



慌てて、けがや事故に遭わないように、時間と心に余裕を持って行動しましょう。

☐ 服装を調節しよう



防寒対策も必要ですが、試験会場は暖かい場合もあるので、脱ぎ着できる衣服で調節しましょう。

☐ 腹式呼吸で緊張をほぐそう



おなか膨らむくらい鼻から息をしっかりと吸い込み、口からゆっくり長く息を吐く腹式呼吸には、リラックス効果があるので実践してみよう。