

2月

☹️インフルや 広がる速さ 瞬間級☹️

咳やくしゃみをするときは、
どっちがいいかな？



The illustration is divided into two circular panels. The left panel, with a green background, shows a boy in a green shirt sneezing into his right elbow and a girl in a green shirt sneezing into her right elbow. The right panel, with a pink background, shows a girl in a pink shirt sneezing into her right elbow and a boy in a pink shirt sneezing into his right elbow. Arrows point from the text above to these actions.

せき **エチケット** を おぼえよう

咳をしたとき
約3m

くしゃみをしたとき
約5m

実践！



エチケット

① マスクをつける



鼻からお口までおおって、すきまがないようにしよう。

**② ティッシュやハンカチで
口と鼻をおおう**



使ったティッシュは、すぐにごみ箱に捨てよう。

**③ 上着の内側や服の袖で
おおう**



ティッシュなどがなくても、手のひらで押さえるのは×。

① マスクをつける



● 暑からおこまでおおって、すき度がいいようにしよう。

② ティッシュやハンカチで
くち はな
口と鼻をおおう

③ 上着の内側や服の袖で
おおう


































使ったティッシュは、すぐにごみ箱に捨てよう。

ティッシュなどがなくても、手のひらで押さえるのは×。

2つの条件を
両方満たしたら
登校できます

はっしょう
発症してから
5日経っていること
はつねつ よくじつ にちめ
発熱した翌日を1日目とする

げ おつ
解熱してから
2日経っていること

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
 はっしょう 発症 はっねつ (発熱)	 げねつ 解熱	 1日目	 2日目			 どうこう 登校OK		
	 げねつ 解熱	 1日目	 2日目			 どうこう 登校OK		
	 げねつ 解熱		 1日目	 2日目		 どうこう 登校OK		
	 げねつ 解熱		 1日目	 2日目		 どうこう 登校OK		
	 げねつ 解熱		 1日目	 2日目		 どうこう 登校OK		

医療機関によっては、
発症日を発熱ではなく咳
や咽頭痛などの症状が現
れた日とする場合もあり
ます。医師の指示に従っ
てください。



22時 スマホ寝かせて 快眠へ

1月20日(火)の生徒集会で、保健体育委員長の濱田悠伸さんが生徒会ルール「スクリーンタイムは22時までと平日1時間までにすること」を呼びかけました。悠伸さんが実行していること(22時にスマホをリビングに置く、離れた場所に置くこと)をみんなに紹介しました。スクリーンタイムのルールを習慣化することで、入眠がスムーズになり、睡眠の質も良くなることが期待できます。

ストレスと上手に付き合おう



友人関係、部活動、試験…みなさんも毎日の生活の中でストレスを感じることはないでしょうか。

ストレスの原因「ストレッサー」って何者？

ストレスの原因となる出来事や刺激を「ストレッサー」と呼びます。

ストレッサーは、試験や友だちとのトラブルなど、ネガティブなものだけではなく、心身に変化を与えるものはすべてストレッサーとなります。

実は、このなかには「プラス」なものもあるんです。

- 部活動で部長になる
- 合格発表の瞬間
- 春からの新生活
- 結婚
- 引越越し など

ストレス反応が起こる理由は？

脳はストレッサーを受け取ると「危険かも!」と判断し、心や体を守るために戦ったり逃げたりできるように信号を出します。この信号による心や体の「ストレス反応」は、生命を守るための重要な仕組みです。

例	ストレス反応	理由
	筋肉が緊張する	逃げたり戦ったりする準備をするため
	心拍数が上がる	血液を全身に送り、筋肉をすぐ動かすため
	注意力や集中力が高まる	危険や課題にすぐ対応するため

ストレスは敵？ 味方？

適度なストレス



- やる気が出る
- 集中力や注意力が上がる
- 創造性が高まる など

良い結果、達成感

過度なストレス



- 夜眠れない
- 緊張や不安でいっぱいになる
- 食欲がなくなる など

体や心に悪影響

ストレスは、適度であれば意欲や成長につながります。一方で、強すぎたり、長く続いたりすると、心身の健康に深刻な影響を及ぼします。だからこそ、うまく付き合っていくことが大切なのです。

ストレスと上手に付き合うコツ

考え方

物事の考え方や捉え方を意識的に変えてみましょう。ストレスが減り、気持ちが軽くなることもあります。



行動

どんなストレスの解消方法が効果的なのかは人それぞれ。自分に合った方法を探してみてください。

