



2学期が始まって、1ヶ月が経とうとしています。体育祭も終わり、3年生は就職や進学に向けて忙しい日々が続いていると思います。

秋は季節の変わり目。生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。

## 【体調を整えよう】

体調不良の原因は、生活リズムの乱れが関係しています。次のことに気をつけましょう

- 朝ご飯をしっかり食べる
- 睡眠時間をしっかり確保する
  - ・ 高校生の理想の睡眠時間は8～10時間です。
  - ・ 22時までに寝ると、成長ホルモンが分泌され、身長が伸びると言われています。
  - ・ 翌日、頭がさえて、勉強に集中できます。
- 1日3食バランスよく食べる



1日の気温の変化が大きい日、雨や台風など気圧が低い時に体調が悪くなる場合があります。頭痛など痛みがある場合には、早めに病院を受診し、快適に過ごせるように工夫をしましょう。

## 【感染症を予防しよう】

現在、新型コロナウイルス感染症が流行していますが、感染症は他にもたくさんあります。基本的な予防方法は同じです。もう一度、確認をしましょう。

### ① 石けんを泡立てて丁寧に手を洗う

15秒以上かけて丁寧に洗いましょう。

特にトイレの後、食事の前、外から帰ってきた時には、しっかり洗いましょう。

ハンカチやタオルの貸し借りをしてはいけません。



### ② 換気をする



エアコンを使っている時は特に注意が必要です。常に対角線上に窓を開けましょう。

学校では廊下の窓も開けて、空気が流れるようにしましょう。

### ③ マスクをする

マスクを正しく着けることで飛沫の量が減ります。会話をするとき、咳やくしゃみが出る時には必ずマスクを着けましょう。不織布マスクが推奨されています。

