



あたたかな日差しに、少しずつ春の気配を感じられるようになりました。4月から始まる新たなステージへ向けて、1日1日の生活を大切に過ごしてください。

1月の後半から、栃木県内や下野市内でも新型コロナウイルスの感染者が増えてきています。体調管理と予防の徹底を引き続きお願いします。

万全の状態試験を受けるために

3年生の多くの人は、来週には入学試験当日ですね。自分の実力を出し切るために、当日へ向けて睡眠をしっかり調節し、体調管理に努めましょう。

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★ 睡眠向上プロジェクト

上質の睡眠で 3つのUP

●疲労回復

⇒ 体力・気力up!!



●記憶の整理・定着

⇒ 成績up!!



●ストレスの軽減

⇒ 楽しさup!!



あなたの睡眠 総チェック

<p>寝る直前までパソコンやメールをしていることが多い。</p>	<p>部屋の明かりをつけたまま寝てしまうことがよくある。</p>	<p>寝つきが悪い。</p>	<p>夜中によく目が覚める。</p>
<p>朝起きたとき、「よく寝た」という満足感が少ない。</p>	<p>毎日、寝る時間がバラバラ。</p>	<p>休みの日は「寝だめ」をする。</p>	<p>ちょっとしたことでイライラする。</p>
<p>集中力がなくなったと思う。</p>	<p>少しぐらい寝不足でも平気。</p>	<p>1つでも当てはまる項目のある人は、じゅうぶんな睡眠がとれていない可能性があります。生活のリズムを見直し、眠りやすい環境を整えるなどの工夫で、睡眠の質アップを目指しましょう。</p>	

睡眠の質を上げる 5つの工夫

★食事は

寝る2時間前までに。



食べた直後、胃腸がフルに働いている状態で眠ろうとしても、熟睡できません。

★ぬるめのお風呂で

リラックス。



からだが温まると、手足から体温が発散され、からだの中心部の温度(深部体温)が下がって眠りやすくなります。

★室温は16～20℃、

湿度60%前後を目安に。



室温が高すぎても低すぎても、深部体温をうまく下げることができず、よく眠れません。

★部屋の明かりは

暗めに。



光は、脳とからだを目覚めさせる働きをするので、眠りたいときには逆効果です。

★1日の「よかったこと」

を思い浮かべる。



よかったことや楽しいことを思い浮かべると、からだの力がゆるんで、眠りやすくなります。

緊張すると思いますが、今までの頑張りを本番で思いっきり発揮してください！あともうひとふんばりです。健康第一でがんばってくださいね。応援しています！

基本的な感染症予防の徹底をしましょう

新型コロナウイルスの影響で、日本全国の学校が休校になった一昨年の3月から2年が経ちました。それから2年間、日常生活やさまざまな活動で感染症予防の対策を行ってきましたが、一昨年の自分と今の自分の、意識や行っている対策を比べてみましょう。コロナウイルスは、誰にでも感染する可能性があります。「自分は大丈夫」と油断せず、一人ひとりができることをもう一度確認し、その対策をしっかりと行いましょう。

- ① こまめに手洗い・うがいをしましょう。
- ② バランスの良い食事で栄養を十分に取りましょう。
- ③ 十分な睡眠・休養を取りましょう。
- ④ できるだけ、人混みの多い場所は避けるようにしましょう。
- ⑤ 他の人にうつさないために、咳エチケットを守りましょう。

※咳エチケット：マスクの着用 ・ ティッシュやハンカチ、袖で口・鼻を覆う

保護者の方へ

登校前の健康観察と健康観察アプリ「LEBER」への入力をお願いします

登校後すぐに体調不良を訴える生徒がいます。感染症対策のため、せっかく登校してきても、すぐに早退となってしまう場合もあります。

感染症の流行を防ぐには、初期症状のサインを見逃さないことが大切です。登校前に様子が少し違うと感じたら、無理をせずご自宅で様子を見ていただきますようお願いします。

また12月1日(水)から、健康観察アプリ「LEBER」の利用が開始されています。引き続き、朝のご家庭での健康観察の結果や、当日の出欠について、体温などの入力をお願いいたします。また登校日だけでなく、土・日・祝祭日の入力も忘れずにお願いします。

※これまでの色つきの「検温チェック表」はアプリでの入力へ変更になります。

※未入力の場合、学校からご家庭へ確認のご連絡をさせていただきます。

インフルエンザと診断されたら…

出席停止となりますので、診断されたら学校に必ずお知らせください。治って登校するときには、主治医の先生に「**意見書**」を記入していただき、登校する初日の朝に必ず担任の先生に提出してください。

保護者の方へ

今年度から、出席停止で学校を欠席した場合、その疾患によって「意見書」か「登校届」を学校へ提出していただくことになりました。用紙は学校ではなく、小山地区医師会会員の病院で発行していただけます。