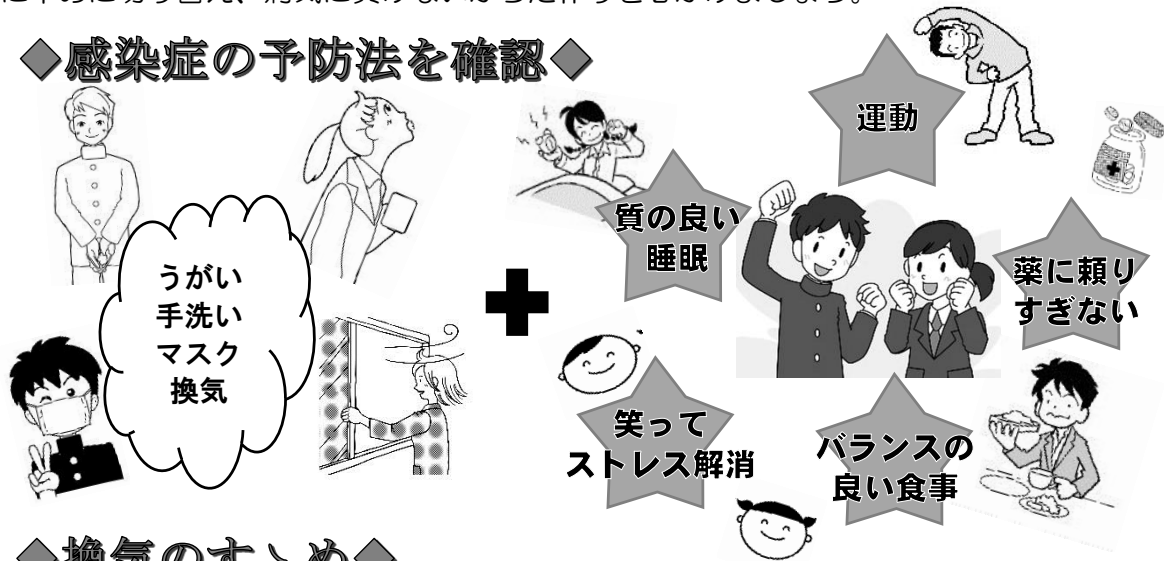


西尾東高校
H29.1

学校モードに切り替えを!

新しい1年が始まりました。この1年が皆さんにとって素敵な年になることを願っています。さて、3学期は、インフルエンザやノロウィルスなどの感染症が流行する時期です。規則正しい生活は身体の免疫力を高め、病気になりにくくしてくれます。休みモードから学校モードに早めに切り替え、病気に負けないからだ作りを心がけましょう。

◆感染症の予防法を確認◆



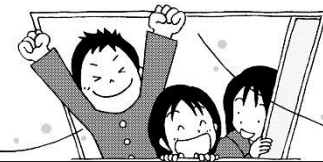
◆換気のすゝめ◆

換気すると良いことがあります
◆人がたくさんいる教室では二酸化炭素が蔓延し、集中力が低下します。外から酸素の多い空気を取り入れると**スッキリとした頭**で授業に臨めます。
◆締め切った部屋は、室温が高くなり眠気を誘います。適温は、18~20℃です。
◆部屋を閉め切った状態していると細菌やウィルスが漂います。換気をして外に追い出しましょう。

インフルエンザの出席停止期間は
発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日(幼児は3日)を経過するまで
平成24年4月1日から変わっています。

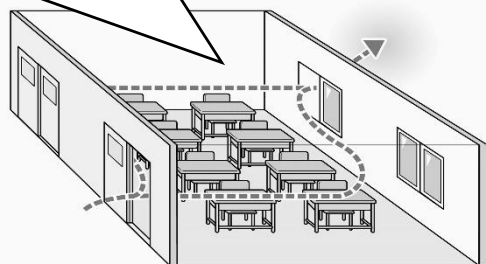
※不明な時は、病院の先生に確認してください※

いい空気、気持ちがいいね♪



◆◆換気のポイント◆◆

- ①対角線に窓やドアを開け、空気の流れを作る(※下図参照)
- ②授業終了後、毎放課1回3~5分間換気をする



* 1月20日(金) マラソン大会があります



1・2年生の人は、1月16日(月)から耐寒訓練、1月20日(金)にマラソン大会当日を迎えます。長距離走は体力、持久力をつけるだけでなく、計画的に練習し自己管理する力など心を鍛えるためにも、とても大切です。寒さで体が硬くなっているの、準備運動を丁寧に行ってください。

長距離走が始まります。コンディションはばっちり?
前日はぐっすり眠れましたか?
汗ばきタオルや着がえは準備しましたか?
はきなれた靴をはいていますか?
朝食はしっかり食べましたか?
いろいろちがいでいますか?
準備運動をしましたか?
自己ベストタイムを目指して... Fight! Fight!
無理はせず、自分のペースで走りましょう

走り終わったら

- 歩きながら呼吸を整える
- ストレッチする
- 手洗い、うがいをする
- 汗をしっかりとタオルでふきとる

受験生のみなさん もうひとふんばり!

睡眠時間はしっかりと確保して☆
睡眠不足は集中力・記憶力の敵!
受験のことを考えると、なかなか眠れませんが、部屋を暗くして横になる時間を確保しましょう。

夜型から→朝型へ☆
遅くとも本番2週間前には、当日のスケジュールに合わせた生活に切りかえましょう。

不調のときはあせらず休養を☆
体調の悪い時は無理をしても悪化するだけだし、集中できない時はホッとひと息も大切です...

トイレが新しくなりました!
3棟のトイレが改装され、明るくきれいになりました。一人ひとりが使い方のマナーを守り、いつまでも綺麗な状態が保てるようにしていきましょう。

トイレを出る前に必ず確認しよう!
汚していない? 流し忘れない? 紙が切れていない?

に 使 っ て ね ♪
※汚した時は、トイレトパーパーで拭き取りましょう