



# かがやき



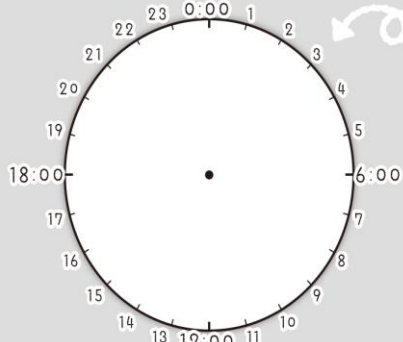
令和2年1月発行

## 新しい年の始まりです！

令和の新しい年が明けました。今年はオリンピックイヤーです。あなたも何か新しい事を始めませんか？勉強の合間に気分転換を兼ねて体を動かしてみましょ。窓を開けて深呼吸をするだけでも心身共にリフレッシュできます。昨年は骨折の事例が多かった様に思います。お日様をいっぱい受けて体を動かす事を心がけましょ。今年もどうぞよろしくお願ひします。



あなたの一日をチェック！



### 睡眠時間は十分ですか？

必要と言われる睡眠時間

|        |        |
|--------|--------|
| 6~13歳  | 9~11時間 |
| 14~17歳 | 8~10時間 |

足りないと思ったら調節して増やせないか考えてみましょ。

### ゲームやスマホの時間が長すぎませんか？

睡眠や食事の時間が圧迫されていませんか？時間を決めて使うようにしましょ。

### 朝ごはんの時間をとれていますか？

朝に余裕を作るために、起きる時間を見直しましょ。

## 朝型生活に戻りましたか？

冬休みの間の夜型生活から、抜け出せていますか？インフルエンザやその他の感染症対策には自分の免疫力を上げることがとても大切です。十分な睡眠を取って元気な体で一日を始めましょ。

カゼ、しいたかも

と思ったときは

### 休養

ゆっくり休むのが一番の薬です。体もっている病原菌と戦う力や回復する力を高めてあげましょ。



### 水分

脱水を起こさないように、少しずつこまめに水分補給をしましょ。発熱、嘔吐、下痢があるときは特に注意。



### 栄養

のどが痛いときにはゼリーなど食べやすいもの、胃が弱っているときはおかゆや柔らかく煮たうどんなどがおすすめです。



急に症状が悪化したときは、迷わず受診しましょ



体調が悪い時は  
ムリせず休養を

### 相模丘中は？

今、相中は1・2年生に数名インフルエンザの報告がありますが、学級閉鎖等に至っていません。皆さんがうがい・手洗い・マスクの着用を守っているからだと思ひます。このまま3学期が終われるよう引き続き体調管理等よろしくお願ひします。