

# 保健だより 1月



R5.1.10 (火) 発行 愛宕台中学校 保健室

## 一年の計は... 待ち遠しい春に向かって

新しい年が始まりました。この時期、よく耳にする『一年の計は元旦にあり』という言葉ですが、これは「何事もまず始めに計画を立てる事が大事」という意味です。

あなたの1年はどんな年にしたいですか？勉強や部活、頑張りたいことがたくさんあることでしょう。まずは目標をもとに計画を立てて、一步一步着実に進んでいきたいですね。

そして、3年生のみなさんは今まさに将来への一步を踏み出す大事な時。全て自分の望み通り100%の結果を得ることはなかなか難しいですが、「あのとき、もっと努力しておけば良かった…」という後悔だけはしたくないですよ。そのためにも心身のコンディションを十分に整え、存分に力を発揮してください。



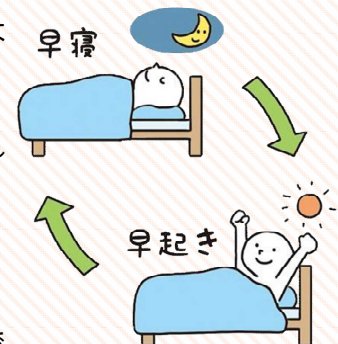
春が来るまでまだしばらく寒さも続きますが、ここが頑張りどころですよ！

それぞれの道をめざす...

### 自分の力を **引き出す** ために

「夜中の方が集中できる」「塾で忙しい」等の理由で夜遅くまで勉強している人も多いと思いますが、試験や面接は朝（午前中）から実施されることが多いです。

夜型の生活でそのまま過ごしていると、当日眠気でボ～ッとしてしまったり、試験に集中できない恐れも…！？生活リズムを変えようと思っても、体内時計は簡単にはリセットされません。朝型→夜型に切り替える場合、最低でも2週間かかると言われています。本番を想定して、生活リズムを朝型に切り替えていきましょう。



1月25日(水)～27日(金)

# スキー教室

in 志賀高原

## 志賀高原(長野県)ってどんなところ？

### 気温

(1月平均)

最高 - 4℃ (10℃)

最低 - 12℃ (-1℃)

※( )は足利市の気温  
(気象庁 HP より)

### 積雪

(2022年1月)

282cm

(長野県北部)

(気象庁 HP より)

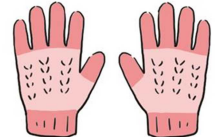
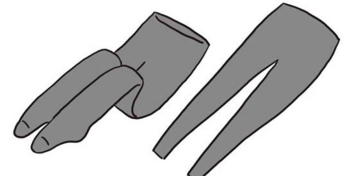
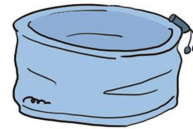
### 標高

(サンバレースキー場)

最高標高1585m

(志賀高原マウンテンリゾート  
公式 HP より)

スキー場がある志賀高原は、私たちが住んでいる足利市とは気候が大きく異なります。厚手のインナー、靴下、ネックウォーマーなど、防寒対策を忘れずに。また、慣れない環境では体調不良も起こりやすいもの。普段使っている薬がある人はもちろん、バス酔いが心配な人は酔い止めを、頭痛や生理痛が心配な人は痛み止めを忘れずに持っていきましょう。



☆医薬品を忘れた場合でも現地で渡すことはできません。



## 保護者の方へ

**本年もどうぞよろしくお願いいたします。**

学校で生徒の様子を見ていると、寒さのせいか、手洗いが億劫になってしまっている生徒が多いようです。しかし、手洗いはノロウイルスや新型コロナウイルスの感染対策として非常に効果的だといわれています。ハンドソープを使用して手を洗うことで、右記のとおりウイルスを減少させることが厚生労働省の調査で分かっています。

ぜひご家庭でも手洗いについてお子さんに声をかけていただければ幸いです。

## 手洗いの時間・回数による効果

| 手洗いの方法                          | 残存ウイルス数(残存率)* |
|---------------------------------|---------------|
| 手洗いなし                           | 約1,000,000個   |
| 流水で15秒手洗い                       | 約10,000個(約1%) |
| ハンドソープで10秒または30秒もみ洗い後、流水で15秒すぎ  | 数百個(約0.01%)   |
| ハンドソープで60秒もみ洗い後、流水で15秒すぎ        | 数十個(約0.001%)  |
| ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すぎを2回繰り返す | 約数個(約0.0001%) |

(引用：厚生労働省一ノロウイルスによる)

食中毒の現状と対策について)