



新年あけましておめでとうございます！今年の干支は「午」。活発で力強く駆け抜ける馬のように、私たちもエネルギー満タンでこの1年をスタートさせたいですね。とはいえ…健康をキープするには、馬が足下を大事にするのと同じで、体の「土台」を整えるのが超大事。質の良い睡眠やバランスの取れた食事などの「基本的生活習慣」が、アルバイトも勉強も乗り越えるための「最強エネルギー」です。

もし、勉強や人間関係などで心が焦った場合は、ちょっと立ち止まって深呼吸！こころと体のバランスを整える手綱をしっかり握って、健康で毎日を楽しく、前向きに過ごせる一年にしましょう！

## こころと体の「土台」を整えよう！ 基本的生活習慣



### 3食しっかり食べる

脳のエネルギーが供給されて集中力が高まります。

3学期が始まりました。夏休み前から話している「基本的生活習慣」について改めて見直し、1年を規則正しくスタートしましょう。



### ゆっくり入浴する

ぬるめのお風呂に20分くらいかけてゆっくり入るとリラックスできます。



### 適度な運動をする

昼間、適度な運動をすることで、よく眠れます。



### 排便をする

排便を我慢していると、便秘になりやすくなります。

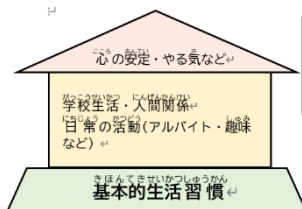


### 夜更かししない

深夜に成長を促すホルモンが分泌されるので、早めに寝ましょう。

ほかに…

- ★ あいさつができる、お礼・返事ができる
- ★ 時間を守る(遅刻しない!)
- ★ TPOにあわせて服装や頭髪を整える
- ★ ルールを守る など



日々の生活の安定にはしっかりと「土台」が大切◎

長浜北星高校  
定時制  
2026. 1

3学期が始まりました。冬休みは心身共にリフレッシュできましたか？今年も自分のこころと体を大切に「健康に・余裕をもって・前向きに」過ごしてほしいと思います。“一年の計は元旦にあり！”何か目標を立てて1年を始められるといいですね。

## 感染症流行中！引き続き、風邪や感染症に注意！

### カゼゴン

【かぜのウイルスや細菌など】



のどや鼻にのびよる。体のガードが弱っているとスキをつけてくる！休んであたかくしていると、たいてい数日で弱まるぞ。

つらさ：☆☆☆☆

油断するとやられるけど、回復しやすい。

### フルーザ

【インフルエンザウイルス】



高熱などで攻撃してくる強敵！広がる力が強く、仲間にもうつりやすい。ワクチンや手洗いでガード力を上げて、近づけないように！

つらさ：★★★★

あなどると学級閉鎖のピンチ、対策を！

### シン・コロナー

【新型コロナウイルス】



発熱・せき・のどの痛みなど、症状のあらわれ方はいろいろ。マスク・手洗い・換気などの対策で、近づけないためのガードがカギ！

つらさ：★★★★☆～★★★★★

状況しだいでは強さが変わる。油断しない！

## 自分のできる感染症対策をしっかりと続けよう



外から帰ったら石けんで手洗い。部屋の換気もしよう。



感染症の流行時にはマスクをして、人混みは避ける。



栄養や睡眠をしっかりとって体力をつけるのも大事。

## もし、体調が悪くなったら…

発熱や激しい咳などの症状があれば医療機関を受診してください。学校は休んで、おうちでゆっくりと休みましょう。また、かぜやインフルエンザの時に、解熱剤に頼りたくなりますが、解熱剤は、熱が出ているときの「つらさ」を軽減するためのもので、病気を治すものではありません。体は、体温を上げることで、熱に弱いウイルスたちと戦っています。解熱剤は、38℃以上の熱でぐったりする、眠れないときなどに使いましょう。様子を見ながら使うことが大切です。

