



昌平中学・高等学校保健室

3学期がスタートしました。みなさん、冬休みは元気に過ごすことができましたか？

今年の干支はうさぎです。兎という字が含まれる四字熟語に「兎走鳥飛：とそううひ」というものがあります。これは「兎は日、鳥は月」を表し、月日があっという間に過ぎることを意味しています。2023年が始まったばかりですが、時間はあっという間に過ぎていきます。今年も充実した1年になるように、何かしらの目標を決めて一步一步、着実に進んでいきましょう。



それぞれの道をめざす…

自分の力を **引き出す** ために

試験・面接に備えて

「時間が惜しい」「静かで集中できる」などの理由で、深夜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ね。夜型の生活でそのまま過ごしていると、当日起きられずに遅刻する危険も…?! 本番を想定して、生活リズムを朝型に切り替えていくことが重要です。



体調管理を最優先に

『十分な睡眠』『栄養バランスのとれた食事』『適度な運動』は、生活すべての基本。加えていまの時季は、かぜ・インフルエンザなど感染症の予防も必須です。手洗い、マスク、人混みを避けるなど「うつらない」ための行動を実行して、心身ともに健康な状態をキープしましょう。

焦る気持ち、不安が先に立つこともあるでしょう。でも、みなさんが準備し、積み上げてきた実力で、道を切り開いていけるはず。そのためには、万全の体調で臨むことが欠かせないのです。

コロナ？ インフル？ ただのかぜ？



特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

冬季を中心に猛威をふるう季節性インフルエンザ。ここ数年は大きな流行は起きていませんでしたが、この冬はインフルエンザの流行が報道されています。コロナウイルス、インフルエンザ、かぜの症状が似ていることから判断が難しいです。のどの痛みや発熱などの症状が出たら、まずは新型コロナウイルス抗原定性検査キットで検査してみることをおすすめします。

自分の平熱を知っていますか？



平熱を知ることで、体調の変化を知ることができます。

毎朝、忘れずに体温を測って、
自分の平熱を確認しましょう！！



からだ、カラカラ・・・ 冬もこまめに水分補給！

冬は夏より汗をかくことが少ないこともあり、身体から出ていく水分に気が付きにくくなります。でも、外は冷たい乾いた風や乾燥した空気でカラカラ・・・部屋の中はエアコンやヒーターなどでカラカラ・・・そこで過ごしている私たちの身体も乾燥しやすくなるため、こまめな水分補給が必要です。＊注意しないと、冬でも脱水症状になります。

夏のように冷たいものを飲む必要はありません。温かいものを飲むと、気持ちもリラックスできますよ！

3学期も基本的な感染対策(こまめな手洗い・手指消毒・マスク着用・

常時換気・3密の回避・人との距離)で感染症を予防しましょう！！