



令和2年12月23日  
石川県立飯田高等学校  
保健室

今年一年頑張った自分をいたわってあげませんか？

## ～ 疲れを来年に持ち越さない！ ～ 冬休みの過ごし方

### ※ 寝る時間と起きる時間をできるだけ一定に

寝る時間と起きる時間が普段と2時間以上ずれると、体内時計が乱れ、冬休み明けに学校生活に適応できなくなってしまいます。次の日はお休みだから…と夜ふかしするのではなく、いつもどおり起きて、朝活してみましよう！ どうしても眠たいときは、日中20～30分程度のお昼寝がおすすめです。

### ※ スマホの使い過ぎに注意！

動画やSNSをみる・ゲームをする等、スマホを長時間使っていると、目の疲れ・肩こり・頭痛・首や腰の痛み等の症状があらわれます。使用時間を決める・スマホ依存対策アプリを使う等、スマホと上手に付き合う方法を考えましょう。

### ※ 冬休みを計画的に過ごしてみる

やりたいことがいっぱいある！という人も多いと思います。なんとなくだらだらしていたら一日終わっていた…ということがないように、いつ・どこで・何をするか、スケジュールに書いてみましょう。勉強だけでなく、好きなことをしたりゆっくり休んだりする時間も確保してくださいね☺

## ＼ 今年の冬休み、何する？ ／

苦手な分野の復習



志望校調べ



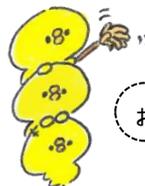
読みたかった本や漫画を読む

家族とまったり

ボディメイク



お部屋を片付ける



## 冬休みも… 感染症対策は万全に！

コロナ? インフルエンザ? カゼ?

### 症状はどう違う?

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪い」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	⊗	平熱 ～高熱	☹	☹	☹	☹
インフルエンザ	⊗	高熱	⊗	⊗	☹	⊗
カゼ	☹	平熱 ～微熱	☹	☹	😊	⊗

⊗ … 高頻度    ☹ … よくある    ☹ … ととき    😊 … まれに    ※無症状の場合を除く

かぜとコロナは症状がよく似ています。他の人にうつさないために、少しでも体調が悪いときは外出を控えてください。



### おうちでも、感染症対策！

- ✓ こまめな手洗い
- ✓ 十分な睡眠
- ✓ 栄養バランスのとれた食事
- ✓ 人ごみを避ける
- ✓ 外出時のマスク着用・人と距離をとる
- ✓ 湿度を適度に保つ
- ✓ 部屋の換気
- ✓ 体調が悪いときは外出しない

### 気をつけて 冬の猫背



冷たい風に、ついつい背中が丸まっていますか？

猫が冬に丸くなるように、人間も本能的に身を縮ませて体温が奪われるのを防いでいるという説もあります。

でもその姿勢、かえって冷えにつながっているかもしれません。姿勢が悪いと呼吸は浅く、体の代謝も悪くなります。すると、うまく熱を作り出せず、さらに体温が下がってしまう…という悪循環になるのです。

寒さで猫背になってしまわないように、服装で対策をしましょう。重ね着やマフラー、手袋などを上手に使ってくださいね。

寒いときも、ピンときれいな姿勢で！



### 受験生のみなさんへ

睡眠時間はしっかりと確保

寝不足だと、集中力が下がってしまっても、ゆっくり寝れば、記憶の定着にも◎。

夜型↓朝型の生活に

試験が始まるのは午前中の方がほとんど。生活のサイクルを朝型にしておきましょう。

しんどいときは休もう

無理して長引いたら大変。「体調が悪い」と思ったら、早めからだを休めましょう。

試験まで、あと少し！ 保健室から応援しています

