



「一年の計は元旦にあり」という言葉があります。物事をやり遂げるには、まず最初に計画を立ててから実行すべき、という意味です。目標を達成するにはペース配分も大事です。自分が無理なく持続できるペースで進めていきましょう。そして体や心が元気でないと頑張れません。体調管理も忘れずに！

コロナウイルスが再び感染拡大しています！

カゼ症状がみられるとき、自己判断で「カゼ」と決めつけていませんか？ オミクロン株の出現により、再び全国的にコロナウイルスの感染が急拡大しています。そんな状況で、自己判断で医療機関にいからず、家で寝て安静にするだけというのはおすすめしません。必ずかかりつけ医や近くの医療機関に相談し、医師の指導を受けてください。プロの力を借りて、早めに治しましょう。

コロナ？ インフル？ ただのカゼ？



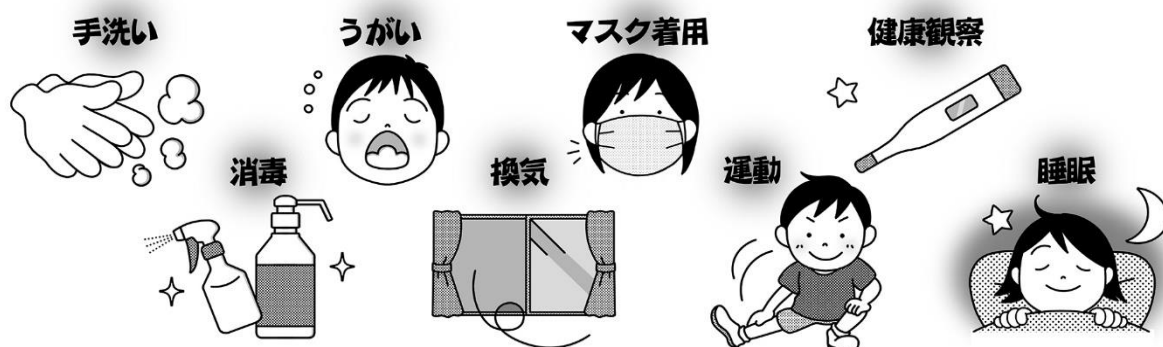
特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

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

医療機関にかかる目安

- ・息苦しさがある ・強いだるさがある ・37.5℃以上の発熱がある
→ すぐに かかりつけ医などの身近な医療機関に電話相談
- ・37.0～37.4℃の発熱 ・咳、咽頭痛、鼻水などがある
→ 4日続いたら かかりつけ医などの身近な医療機関に電話相談

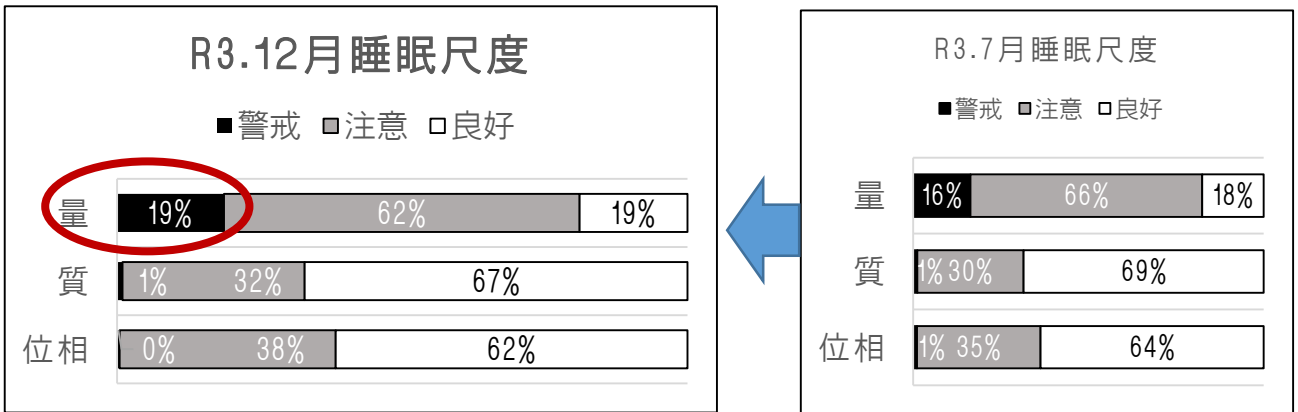
コロナもインフルもカゼも… 予防方法は同じです



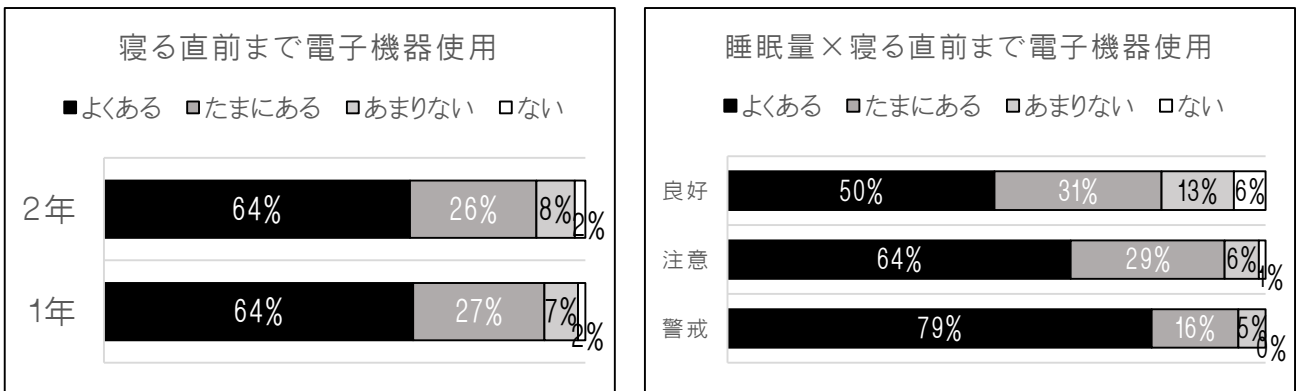
睡眠量を確保するには ～12月の健康と生活調査より～

12月の期末考査最終日に1～2年生を対象に行った健康と生活調査の結果がまとまりました。

7月に行った同じ調査と比較すると、睡眠の質や位相（不規則性や夜型化はないか）は問題のない人が多いのは変わらないのですが、睡眠量が足りていない人も変わらず80%以上おり、警戒レベルが増え、5人に1人は改善が必要なレベルで睡眠量が足りていないことが分かりました。



1日は24時間しかないのに、やらねばならないことをしていたら寝る時間を削るしかない…そんな声が聞こえてきます。でも本当にそうでしょうか？ ちょっと気になるデータもありました。



寝る直前までスマホやタブレット、パソコン等をよく使用している人が1～2年生とも64%いること、そして睡眠量が警戒レベルの人ほど寝る直前まで使用している割合が高いことが見えてきました。動画を見て勉強することもあるので一概に悪いとは言えませんが、ブルーライトによる寝つきへの影響や、寝る前のお楽しみの時間が長引いてしまう影響も睡眠量と関連があるように思われます。

睡眠量を確保するには、生活時間を整えよう！おすすめは「3点固定」

平日も休日も、①起床時間 ②家庭学習開始時間 ③就寝時間を一定にする

起床時間と就寝時間を固定することで	健康的な生活の土台である睡眠時間を確保できる。 また、消化運動、体温、血圧、ホルモン分泌(やる気を出すなど)など、健康的に過ごすために重要な機能の働きが整う。
学習開始時間を固定することで	「SNSやLINE、動画サイトに夢中になって、気づいたらすごい時間が過ぎていた」「もうちょっとゲームをしたい」「もうちょっとダラダラしたい…」などの誘惑を打ち切ることができる。 また、勉強するときの精神的なハードルが低くなる。