

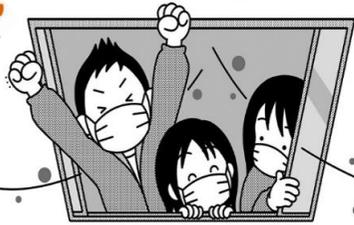
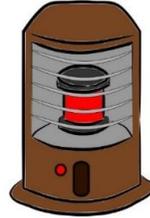
ほげんだよりの月

朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。新型コロナウイルス感染症は、今のところ感染者数も少なく落ち着いています。冬に向けて第6波が懸念されていますので、引き続き日常的な感染予防をお願いします。

また最近、かぜ(咳・鼻水など)や下痢・腹痛等での体調不良者が増えました。受験生の皆さんは特に、体調管理に気をつけて過ごしてくださいね。

ストーブの季節到来!

ストーブ使用中の注意点



- ・ストーブの周囲でアルコールの消毒液を使わない
- ・ストーブに近づきすぎない
- ・ストーブの近くを走らない

・廊下の外側の窓も、数カ所常時開けておく
(ストーブ使用に関係なく、開けておいてください)

CO2モニター設置中です

11月より、教室にCO2(二酸化炭素)モニターが設置され、各教室での二酸化炭素濃度を『見える化』されています。(教室のCO2正常値は、1500ppm以下です)

<CO2モニターアラーム> 約10分に1回
 CO2濃度…1201ppm以上→アラート(ピピ音)
 1501ppm以上→ // (ピピピ音)
 ★★アラートが鳴ったら、換気のサインです★★

CO2が高くなると、倦怠感・眠気・頭痛・耳鳴り・息苦しい等の症状が現れることもあります。



むし歯があり、歯科受診がまだできていない人は、受診しましょう!!

いい歯の日 一本一本ていねいに歯みがき

80歳で20本以上の自分の歯を保つために、意識して続けよう歯の健康習慣!



よく噛んで食べる
唾液は歯のガードマン



寝ている間に増える歯垢
寝る前の歯みがきが大事



歯間ブラシやフロスも使って
歯と歯の間もきれいに



定期的に歯科医院で
歯の健康チェック!





インフルエンザの届出が一部変更します！

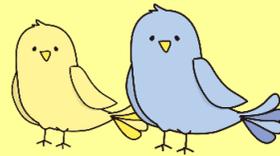
<インフルエンザに感染した場合>

中学・高校とも『出席停止扱い』となりますので、『**インフルエンザに係る欠席届**』を保護者が記入して、**必要書類※**を添えて提出してください。

[※必要書類とは… 医療機関を受診し、インフルエンザに罹患したことが証明できる(お薬手帳・調剤明細書・薬剤情報提供書の写しなど)]

『インフルエンザに係る欠席届』の用紙については、体調が回復した後、学校でお渡しします。ホームページからもダウンロードできます。

<インフルエンザの出席停止期間>
発症後5日経過かつ解熱後2日の出席停止



秋といえば焼き芋

焼き芋はなぜ甘くておいしい？

さつまいもに含まれるβ-アミラーゼという酵素は、活動が一番活発になる温度帯(約70℃)を時間をかけて通り過ぎると、酵素がより長く働き、多くのでんぷんが糖に変わり甘くなります。なので焼き芋は約70℃の温度帯で焼くのがオススメ。また、焼き芋には食物繊維が多く含まれ栄養満点！

炊飯器で焼き芋を作ろう♪

- ①さつまいもをよく洗う
- ②炊飯器にさつまいもを入れ、さつまいもが1cm程浸かるように、水を入れる
- ③炊飯ボタンを押す
- ④竹串をさしてスッと通れば完成♪
(固い場合はもう一度炊きます)



やわらかめの
焼き芋です

睡眠に関するQ&A 最近、睡眠不足を思わせる中高生が多くいます。Q&Aで睡眠について再確認しましょう！！

Q. 14才~17才の望ましい睡眠時間は？

A. 8~10時間 (アメリカの国立睡眠財団の調べ…文部科学省小冊子より)
みなさんは、1日8~10時間眠れていますか？
8~10時間は無理！という人も、自分の生活を振り返り、自分にあった生活リズムを見つけて、できるだけ規則正しく過ごしましょう。

Q. 睡眠の効果は？

A. 疲労回復・記憶・知識の定着・生活習慣病の予防・肥満予防・美肌効果
ストレスやうつ症状の緩和・運動のパフォーマンスアップ・
成長ホルモンの分泌を促す 等々、とっても大切なことばかり！

Q. 寝る前にやらないほうが良い習慣は？

- A. ①寝る直前までスマホ画面を見続ける
スマホから発せられるブルーライトは、メラトニン(睡眠を促すホルモン)の生成を抑制してしまいます
- ②寝る時間がバラバラ
 - ③寝る前に夜食や間食を食べてしまう

Q. 睡眠を効果的にするには？

- A. ①起床後すぐに、太陽の光を浴びて体内時計をリセット
- ②就寝2~3時間前に入浴して体を温める

