

# えがお NO15



## 分散登校3週目・・・

厳しい寒さが続いています、分散登校が始まり3週目に入りました。午前・午後1週間交代の登校とオンラインの授業もタブレットでの授業も慣れてきたことと思います。残念ながら都内の新型コロナウイルス感染はまだ収まりません。多くが家庭感染だと報告されています。みなさんができることはすべてやってくれていると思いますが、**マスクの常時使用、換気、石けんでのごまめな手洗い、手指消毒、ソーシャルディスタンスを引き続きお願いします。**学校だけでなく家庭でもお願いします。

体調が悪い日は、無理な登校をせずオンライン授業に参加してください。

**発熱やのどの痛み、咳、からだのだるさなどいつもと違ったら、早めの受診をお願いします。**  
家族の方が体調が悪い場合も、登校を控え、オンラインで授業に参加してください。

## 今週金曜日から私立高校の一般入試が始まります！がんばれ3年生

いよいよ今週10日(木)から私立高校の一般入試が始まります。受験する3年生のみなさんは、実力が発揮できるように心身ともにコンディションを整えておきましょう。生活リズムも受験日のスケジュールに合わせて生活してみてください。ストレスは、胃腸からあたたかい消化のよい食事をとることをお勧めします。不安や緊張でいっぱいの際は、自分の手をもんでみてください。手にはいろいろなからだに効果があるツボがあるといわれています。緊張をほぐすためにも手をもんでみてはいかがでしょうか。

### ☆おすすめのツボ 労宮【手のひらの真ん中】

労宮(ろうきゅう)の名前の由来は諸説ありますが、一説によると心苦勞の集まる中心という意味と言われており、心勞が重なると、このツボに症状があらわれると言われていています。このツボは「心」とつながっています。高ぶった神経を抑えてくれるツボです。自律神経を整えて緊張を緩める働きがあります。



**1・2年生のみなさん、3年生は進路決定に向け、大事な時を過ごしています。**  
**感染予防を徹底して、3年生を応援しましょう☆**

## 新型コロナウイルスはどれくらい生きる？



新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。ウイルスの次のねらいは手につくこと。いろいろな所で、その機会をねらっています。

### 🕒 ウイルスの生存時間

空気中	ボール紙の表面	プラスチック・ステンレスの表面
3時間	24時間	48~72時間

そんなウイルスを数10秒で消滅させる方法があります。それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い

流水で15秒すすぐ

2回くりかえす



これでウイルスはほぼゼロに！

**こまめな手洗いが、重要なポイント☆**



## 寒い時こそ3つの首をあたたく過ごしましょう

「首」のまわりの皮膚は薄く、太い動脈が皮膚に近いところにあるため、気温の影響を受けやすく冷えを感じやすくなります。

そのため「首」が冷えてしまうと冷たい血液が全身へ流れ、体全体が冷えてしまいます。

逆に温めることで血行がよくなり、効率よく全身に温かい血液をめぐるさせることができるのでからだは温まります。体が温まることでさまざまな不調の解消にもつながっていくので、3つの首を冷やさないよう温めていきましょう。

毎日排便できていますか？腸は第二の脳とも呼ばれ、「脳腸相関関係」と言われ、腸の調子がよければ、脳の調子もよいといわれています！腸の調子も整えてみませんか？

**便秘のお悩み スッキリ通信**

つらい... ずい... 便秘診断 セルフチェック

- 毎日も便が出ないことがある
- 便が固い
- 便の量が少ない
- 排便しても便が残っている感じがある
- 排便するときに痛む

こんな苦しい症状が1つでもある人は、ぜひ読んでみて！

**便秘とは？**

大腸は、大腸で水分を吸収され、適度に固形化して体外へ排出されます。ところが、ストレスの影響や自律神経がうまく働かない...などの原因で大腸の動きが悪くなると、排出されずに大腸内に長くどまり、固くなって排出されにくくなってしまいます。この状態が「便秘」です。

また腹痛、悪玉菌の増加、肌あれ、吐き気、疲労感、イライラなど、便秘は様々な体調不良を引き起こすので注意が必要です。

**便秘の主な原因**

- 水分摂取不足
- 運動不足
- 食物繊維不足
- 極端なダイエット...など

今日からできる！

### 便秘にならないコツ

#### 1日3食をきちんと食べる

3食きちんと規則正しく食べましょう。特に朝ごはんは大切です。朝起きたときの空っぽになった胃に食べ物が入ると腸が刺激されるので、排便リズムを整えることができます。



#### 体を動かそう

適度なウォーキングは大腸の動きを活発にします。腹筋をきたえるのも腸の動きを高める効果があります。



#### 朝食後の「トイレタイム」

朝食後は便意が起こりやすい状態。早朝に起きてゆっくり余裕をもって「トイレタイム」を作りましょう。



#### しっかり水分補給を

便を柔らかくするために水分は欠かせません。特に朝起きたときの水分摂取は、腸にほどよい刺激を与えます。



#### 積極的に食物繊維を

食物繊維は便の量を増やし、排便のリズムを整えてくれます。緑黄色野菜、大豆、ひじき、ごぼうなどに多く含まれるのでオススメです。



#### 十分な睡眠を

自律神経を整えることも大事です。しっかり睡眠をとり、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

