



行事の2学期も終わり、明日からいよいよ冬休みです



寒さが日ごとに厳しくなりました。いよいよ明日から、17日間の冬休みになります。2学期は、ほとんどの行事が予定通りに実施され、また新たに西新宿フェスティバル、西新ピックも開催され、西中生の活躍をたくさん見る事ができました。いろいろな行事や委員会活動でもバトンタッチが行われ、2年生を中心に進んでいます。これからの2年生の活躍を期待しています。

3年生は、いよいよ入試本番が近づいてきました。みんなが不安な気持ちでいっぱいだと思います。気分転換を上手にしたり、からだを動かしたりして、ストレスを発散しながら、ラストスパートしっかり頑張ってください。応援しています。

1・2年生も3学期は行事を控えています。2年生は1月にスキー教室、1年生は、2月に東京探訪もあります。体調を整えて、元気に行事に参加できるようにしましょう。

冬休みも、引き続き、毎日の健康と生活の記録を毎日記入して、手洗い、手指消毒、マスクの使用、換気をして感染予防を心がけてください。

今年も感染予防対策にご協力ありがとうございました。この先のまだことはわかりませんが、3学期も引き続きお願いします。みなさんどうぞよいお年をお迎えください。

まだまだ続けよう! 感染予防対策

こまめな手洗い



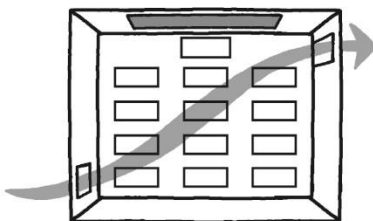
30秒くらいかけて丁寧に洗い、最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。外から教室に入るときや給食(昼食)の前後、共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。

密接場面でのマスク着用



距離がとれないときはマスクをつけ、マスクなしでの会話は控えます。また、正しくつけないと意味がないので、鼻と口をしっかりと覆い、顔との間にすきまができないよう注意しましょう。

換気の徹底



2方向(対角線上)の窓等を開けると効果的です。常に窓を少し開けておくとういですが、気候上難しいときは30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。

度重なる手洗いとアルコール消毒で...



手荒れ



アルコー
ル無理しなくて
いいよ



ていねいな
水洗いでも十分

保湿、
がんばって!
お湯で
洗わない
ほうがいいよ



クリーム
持ち歩いて!

手洗いの後は、清潔なタオルやハンカチできちんと手をふくことも大切です。自然乾燥は手荒れの原因になります!

{ さむ〜い冬も体ぽかぽか }

冷え知らずさんになるには

❄️ 冷えは万病のもと!?

寒さの厳しい冬は、体の冷えが気になる人も多いかもしれませんね。冷えは体だけでなく、心にまで様々な不調をまねくといわれています。

冷えの主な原因は血行不良で、毎日の過ごし方に大きく関係しています。冷えが気になる人は「体質だから」と放っておかず、食生活や運動習慣を見直してみましょう。

❄️ 思い当たることはありませんか?

冷えには、冷えるところや症状によっていくつかの種類があります。

冷えから起こる不調

❗ 体 頭痛、首や肩のコリ、腰痛、倦怠感、肥満	❗ 美容面 肌のくすみ、たるみ、かさつき
❗ 心 やる気が出ない、気分が落ち込む、イライラする、不眠	❗ 免疫力 体温が低下することで免疫力が落ちてしまう可能性も…



末端冷えタイプ

❖ 手足の先が冷える
❖ 10~20代の女性やダイエット中の女性に多い

原因

運動不足だったり食事の量が少ないと体は十分に熱を作り出せません。体温を維持するために体の中心部に血液を集めるので、手足が冷えてしまうのです。



内臓冷えタイプ

❖ お腹に手を当てると冷たい
❖ お腹を下しやすいなどの胃腸の不調がある

原因

ストレスなどで自律神経が乱れると体の中心部(内臓)にうまく血液を集められず、内臓が冷えます。冷たい食べ物・飲み物をとることの多い人にもよく起こります。



下半身冷えタイプ

❖ 上半身は冷えていないのに、お尻・太もも・ふくらはぎが冷える

原因

座りっぱなしの生活などで下半身の血流が悪くなり、お尻やふくらはぎの筋肉にコリができて起こります。



全身冷えタイプ

❖ 手足だけでなく、体全体が冷える

原因

ストレスや不規則な生活によって基礎代謝が落ちることが理由の一つ。ただし、甲状腺の病気などが潜んでいる場合もあるので、症状が辛いときは医療機関へ相談を。



冷え知らずをめざそう!

4つの冷え対策

1 適度な運動で筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり、熱量がアップします。

2 たんぱく質をしっかりとる

食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱にかわりやすいので、肉や魚をしっかりとりましょう。

3 冷えから体を守る服装選びを

血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。

4 お風呂タイムで冷えにくい体に

湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかけ」これを数回くり返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。

2学期は、長く伸びている人がたくさんいました!!

〇〇の正しい切り方?

Q さて、私は誰?
私は一日に約0.1ミリ成長します。でもしばらくすると、切られる運命。それなら最初からなくてもいいのになって? いえいえ、私が無くなるとモノがうまくつかめませんよ。

A 私は爪です
私が伸びすぎるとケガのもと。2週間間に1回くらいの目安で切ってください。

〇 正解の切り方 両角を少し残して切ります。手のひら側から見たとき、指の先から私が大きくはみ出さない長さがベストです。

X NGの切り方 両角を切り落としたり、深爪にすると、炎症や痛みの原因になります。

お風呂上がりの柔らかいときに優しく切ってね

