



2月4日は立春で、春の始まりを意味しています。とはいえまだまだ寒い日が続きます。また、新型コロナウイルスも全国的に流行しています。今回は感染力も強く、感染者数も全国で過去最多となっています。気を引き締めて感染症対策を徹底し体調管理をしっかりしましょう。

### ⚠️ 新型コロナウイルスが流行中 ⚠️

#### ①マスクの着用

予備も含めて自分で用意しましょう！  
マスクを外しての会話は避けましょう。  
食事・運動後など場面の切り替わり時の  
つけ忘れに注意しましょう。



#### ②手洗い・手指消毒をこまめにする

飲食の前・トイレの後・体育や部活動  
後など石けんで丁寧に洗いましょう。



#### ③毎日の健康観察

検温など毎日の健康観察をしましょう。  
自分の体調の変化に気づきやすくなったり、  
いざという時の大事な記録になります。



#### ④教室の換気をしっかり行う

寒い季節ですが3密の回避のため、  
教室の換気をして下さい。ひざ掛けや  
カイロ、衣服などで寒さ対策も行いま  
しょう。



花粉症 早めの対策が  
オススメです



### 徹底しましょう！感染症対策！

そろそろ花粉症の季節がやってきます。鼻水や目のかゆみ、肌荒れなどの症状がある人はひどくなる前に早めに薬を飲むなどの対策をしましょう。早めに対策することによって次のような効果があります。

症状を軽くする

症状が出る期間を短くする

一番つらい時期に使用する薬の量を減らせる



花粉にも / 感染症にも / 負けない！

大切なのはやっぱり

食事・運動・睡眠



## 外国に行っていないのに 時差ぼけ？

「休みの日は絶対夜ふかし！」というAさんの生活リズムを見てみましょう。  
寝てから起きるまでの時間の中間を「真ん中の時刻」として計算しました。



Aさんの  
生活リズム

	就寝	真ん中の時刻	起床
平日	22:00	2:30	7:00
休日	1:00	6:00	11:00



平日と休日で真ん中の時刻は3時間半ズレていますね。このズレは、海外旅行をしたときの時差ぼけのように体内時計を乱します。例えばAさんの場合、毎週末インド旅行（時差約3時間半）をしているのと同じです。

ズレはだるさや日中の眠気につながり、長く続くと肥満や生活習慣病のリスクを高めてしまいます。週末にのんびりするの大切。でも、寝る時間と起きる時間には気をつけてくださいね。