



手洗いは、トイレのあと、食事の前、外から帰ってきたあと。忘れずに!

3学期がスタートして、2週間経ちました。いつものペースにもどりましたか?3年生は私立受験お疲れさまでした。次は公立高校の入試に向けて最後の頑張りを見せてください。2年生は立志式、1年生はスキー教室が控えています。やはり、この時期はどうしても感染症が流行してしまいます。近隣の学校でも、インフルエンザとコロナで学級閉鎖をしているところもあるようです。いま一度、自分の健康を守るために予防対策をしっかりとこないましょう。

### いつもの手洗い 正しくできてる?

水道の水が冷たいので、ついつい手洗いがおろそかになっていませんか?泡せっけんを使用して、しっかり手を洗いましょう。



#### せっけんのしくみ

汚れを落とすのはせっけんに含まれる界面活性剤の分子。油とも水ともくっつきやすい性質を持つので、病原菌のついた皮脂を捕まえ、水と結びついて浮かび上がらせます。



#### 泡立たせるのが大切

たくさん泡立たせると、泡が広範囲を包み込み、手のしわなど細かい部分まで行き渡ります。泡がなくなると界面活性剤の効果もなくなります。

#### せっけんを味方に

#### 手洗い アドバイス

ちゃんと洗えたかな?と心配

二度洗いしてみましょう

二度洗いで残存ウイルスが大幅に減ると言われます。感染症が流行る冬はオススメ。

手は洗えば洗うほどいい?

手荒れには要注意!

洗いすぎやせっけんの洗い残りなどで手が荒れると、皮膚のバリア機能が落ちます。清潔なハンカチで拭き、スキンケアも十分に。

### モヤモヤを吹き飛ばせ!

テストや受験が近づいてくると緊張してドキドキしたり、不安になったりしてしまうかもしれません。でもそれは悪いことではなく、がんばっている証拠です。しかし、その状態が長く続くと良くないので、無理をし過ぎず気分を変えてリフレッシュしましょう。

#### みんなのストレス解消法は?



#### 頭がぼおつとしたら 散歩に行く



机から少し離れるだけで、気分転換になります。外に行けない時は、首や肩を回すだけでもリフレッシュに。



#### 気持ちが焦る時は深呼吸

焦ると呼吸が浅くなるので、深呼吸で落ち着きます。ポイントは「ちゃんと吐く」。3秒かけてゆっくり息を吐いたら、3秒かけて息を吸います。

#### 「今」の気持ちを書いてリフレッシュ

モヤモヤしたら紙に「今」感じていることを書きます。文字でも絵でも、書きなぐりでも大丈夫。気持ちが落ち着いたり、新たな選択肢に気づけたりします。



#### 集中力が切れたら 好きな音楽を聴きます

ポイントは何かをしながらかく、集中して聴くこと。気分にあつた好きな曲を選んで音楽にひたります。



#### 笑って息抜き

バラエティー番組や動画などを見て笑います。笑うことには、免疫力が高まったり、脳が活性化したりと、リフレッシュできる以外にも嬉しい効果があります。

他にも友達と話す、温かい飲み物を飲むなど、ストレスを解消する方法はたくさんあります。

自分なりの方法を見つけて、ひと休みする時間も大切にしましょう

