



今年もコロナウイルスの影響で体育大会は中止、文化祭は展示のみでの実施となりました。他にもプライベートの予定が変更になってしまったという人もいるかもしれません。「雨は一人だけに降り注ぐわけではない」はアメリカの詩人の言葉です。コロナウイルスの脅威が軽減し、みんなに温かな陽が射すことを祈っています。



アンケート

## スマホとどちらが大切？

KDDI の調査によると、コロナ前と比較してコロナ後のスマホの利用時間は 7~8%増加している事が分かりました。スマホは使い方によってとても便利なツールです。でも、だからこそ、家でのスマホの使い方には注意が必要です。

「あなたがスマホで失くしたものは？」

### 1位 時間

十代のみなさんの心の感度は素晴らしい！感動や喜び、時には悔しさや悲しさに触れることで心は豊かに成長します。何か別の行動に移そう！

### 2位 お金

もうちょっとでクリアできたのに！と、ついついゲームに課金したり、気軽にポチッと物を買っていませんか？お金の使い方を見直そう！

### 3位 目の健康

目の不調がスマホだと自覚している人は多いはず。他にもスマホを見る姿勢は身体に負担をかけるため、肩こりや頭痛の原因になります。

「リアルな友だちと過ごす時間」と「SNSの中だけの友達と過ごす時間」、「外で身体を動かす時間」「体や心を休める時間」と「SNSの中で過ごす時間」、もし、SNSの時間がかなり多めだとしたら少し考えてみるのもいいかもしれませんね。

## 冷えが気になるこの季節にできること

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、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ろ」。これを数回繰り返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。

# あなたは分かる？似ている商品表示の違い

「滅菌」、「殺菌」、「除菌」、「抗菌」などの表示を町でよく見かけますが、違いは分かりますか？よく見てみると、商品によって使われている表示が違います。

悪い菌に効く  
攻撃ランキング

滅菌

めっせん  
MEKJIN

ウイルスや菌などをやっつけ、限りなくゼロに近づけます

アイテム例

注射器  
ガーゼ  
ピンセット  
などの  
滅菌用具

No. 1

強さレベル ★★★★★★

殺菌

さっせん  
SHAKJIN

菌をある程度退治することです

アイテム例

消毒液  
薬用  
ハンドソープ  
などの  
殺菌剤

No. 2

強さレベル ★★★★★☆

除菌

じょせん  
JOKJIN

菌などを取り除いて数を減らすことです

アイテム例

ウェットシート  
ジェル  
スプレー  
などの  
除菌用品

No. 3

強さレベル ★★★★★☆

抗菌

こうせん  
KOUJIN

菌が増えるのを抑えることです。(やっつけたり取り除いたりするのではなく、主に菌が住みにくい環境を作ります)

アイテム例

便座 タオル  
スリッパ  
風呂用品  
などの  
抗菌グッズ

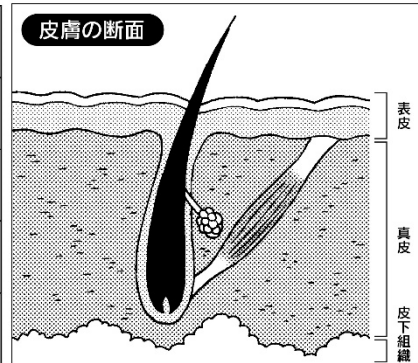
No. 4

強さレベル ★★★★★☆

## 低温やけどに注意

低温やけどは心地よく感じる温かさのものが、長時間皮膚に触れることで起こるやけどです。時間をかけてじわじわと皮膚の真皮までやけどが進行してしまいます。気がつかないうちに重症になることもあり、こたつや湯たんぽを使用する冬場は特に注意が必要です。

低温やけどが起こる目安	
温度	時間
44℃	3～4時間
46℃	30分～1時間
50℃	2～3分



## 保健室からのお知らせ

- 【1年生】1年生の2学期は疲れが出やすい時期です。冬休みに体と心をしっかり休めて、元気に3学期を迎えましょう。
- 【2年生】持病がある人は冬休みのうちにかかりつけ医を受診して、修学旅行の参加方法について相談しておきましょう。
- 【3年生】学校で怪我をして病院を受診した場合は災害共済給付が受けられます。卒業前に保健室で手続きをしましょう。

