

令和4年2月8日
川口市立芝西中学校保健室

立春が過ぎると、暦の上ではもう春です。春の訪れが待ち遠しいですが、まだまだ寒い日が続きます。体調を崩しやすいので、引き続き、早寝早起きを心がけて体調を整えましょう。

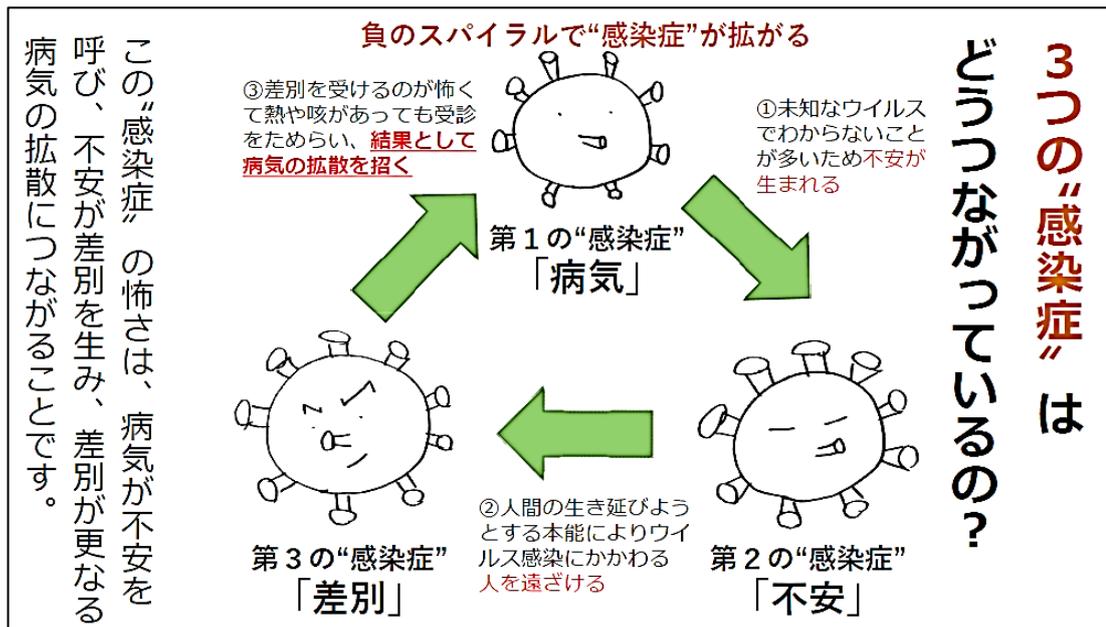
もしも友だちが新型コロナウイルスに感染したら…

下の例を読んで、想像してみてください。

土曜日、部活がなくて暇だったから友達と遊んだ。お腹が空いたので、ハンバーガーショップに行き一緒にご飯を食べた。次の日に、遊んだ友達から「高熱が出てPCR検査を受けることになった」と連絡があった。マスクを外して会話しながら食事したことを思い出し、『友達も自分も感染していたらどうしよう』と不安な気持ちでいっぱいになった。



実際に起こる可能性がある話です。もしあなたの友達やクラスメイトが新型コロナウイルスに感染したらどう思うでしょうか。どんな言葉をかけるでしょうか。新型コロナウイルスは、今誰が感染しても不思議ではありません。皆さんも、友達も、家族も、先生方も、誰もが感染する可能性があります。



感染した人は決して悪くありません。そして、感染症にかかることも悪いことではありません。自分が感染したときに、どんな風に接してほしいかを考えてみてください。もし身近な人が感染してしまったら「早くよくなってね」と、治ってまた学校に来たら「大変だったね」と、お互いに優しい言葉をかけてあげられる存在であってほしいと思います。（参考：日本赤十字 新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう）

学校では、クラス内感染を防ぐため、授業中でも換気のため窓を開けています。寒いなあと思う人は、ひざ掛けを持ってきたり、肌着を重ねるなどして寒さ対策をしましょう。

裏面は3年生受験応援特別号 睡眠編です！本番で全力を出せますように…！



☆試験当日と直前の”勝つ食事”

試験直前に気をつけて欲しい食事についてひとこと！

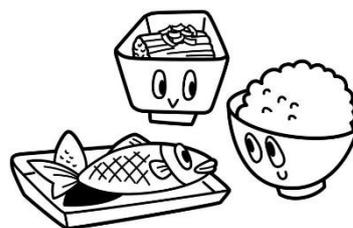


◎ 4～5日前くらいから生ものは避けておこう

生もの(お刺身、お寿司、生焼けのお肉など)は、体調によってお腹の調子を悪くする可能性があるので試験前は、気をつけましょう。

◎ 油っこい食事は、避けよう

消化吸収に時間がかかる油っこいものは、前日から避けましょう。
(※受験に勝つ！という意味を込めて、前日にカツ丼を食べる人がよく居ますが、前日はオススメできません。)



◎ 試験開始 2～3 時間前には、朝食をとろう

朝起きた時は脳のエネルギーは空っぽです。朝食は必ずとり、消化吸収されるよう試験の 2～3 時間前にはとるようにしましょう。朝、早めに食事をし、排便をしてでかけましょう。



◎ 脳と心に栄養補給を…試験当日は、第一に脳のエネルギー源の確保を

脳のエネルギーとなる、ぶどう糖が多く含まれる炭水化物(ご飯・パン・めんなど)をしっかりとりましょう！
そして、必ず、体と心を温めるあたたかい一品をそえましょう！



◎ 腹は、減っても・張っても戦(いくさ)はできません

試験当日、お腹が減っては戦はできませんが、食べすぎて腹が張っても、戦はできません。食べすぎないように気をつけましょう。食べすぎると消化吸収のため胃に血液が集中してしまいます。

◎ お弁当は、食べやすく消化の良いものを

緊張しているとなかなか食も進みませんが、食べやすく消化の良いものを。おにぎりや、サンドイッチもいいですね。おかずは、ごはんが進むようなしっかりとした味付けにしてみるのもいいです。保護者の方にお問い合わせしてみましょう。



頑張れ3年生！応援しています！