



新しい年を迎え、3学期がスタートしました。冬休みは元気に過ごせましたか。風邪の流行シーズンになり、新型コロナウイルス感染症は、春や夏の流行とは比べものにならないくらいに猛威をふるっています。誰がどこで感染してもおかしくない状況にあります。これまでどおり一人一人が感染予防行動を意識して続けるしかありません。

3年生は受験を迎え、1・2年生は進級に向けて、まとめや締めくくりをする大切な時期です。しっかり健康管理をして、充実した3学期を過ごしてほしいです。

風邪・インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の違い

	かぜ	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
原因ウイルス	ライノウイルス、 コロナウイルスなど	インフルエンザウイルス	新型コロナウイルス(SARS-CoV2)
潜伏期間 (感染してから症状出現までの期間)	2~4日間	2~5日間	1~14日間
感染経路	飛沫・接触	飛沫・接触	飛沫・接触・エアロゾル
主な症状	発熱 咳・咽頭痛・鼻水	高熱 関節痛・筋肉痛・ 咳・咽頭痛・鼻水	発熱 筋肉痛・倦怠感 咳・痰・味覚嗅覚障害
検査方法	なし	抗原検査	PCR検査
治療法	対症療法	抗インフルエンザ薬 (タミフル®、イナビル®など)	対症療法 (重症例にはステロイド、レムデシビルなど)

* KARADA 内科クリニック HP より

この表から、症状だけで、風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症を見分けることは困難で、検査をしないと区別できないということがわかります。今年の冬は、風邪の症状が出たら軽く考えずに、医師の診察を受けることが大切です。

感染症予防対策

- ◇マスクを着用する
- ◇部屋の換気をする
- ◇十分な睡眠と栄養をとる
- ◇多人数・長時間の飲食やマスク無しの会話を避ける
- ◇手洗いや手指消毒をする
- ◇人混みを避ける


受験生のみなさん もうひとふんばり!

あせり・緊張・ストレスに
負けないで!!

**睡眠時間は
しっかりと確保して!**

睡眠不足は
集中力・記憶力の敵!

受験のことを考えると、なかなか
眠れませんが、部屋を暗くして横
になる時間を確保しましょう。



夜型から→朝型へ

遅くとも本番2週間前には、当
日のスケジュールに合わせた生
活に切りかえましょう。

脳が活発に動き出すのは
起床後3時間くらい…
試験が9時からだと
すると…?

6ゾゾー!



**不調のときは
あせらず"休養を"**

体調の悪い時は無理をしても
悪化するだけだし、
集中できない時は
ホッとひと息も
大切です…。

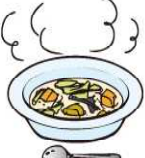


夜食は胃にやさしいものを

夜に試験勉強をしておなかのすきすぎると、頭の動きが低下することがあります。夜食は食べすぎると肥満の原因になるおそれがありますが、どうしてもおなかのすいてしまう時は、胃にやさしいものを少量だけ、寝る2時間以上前にとるとよいでしょう。


野菜スープ

ほうれん草やにんじんなど、ビタミンの多い緑黄色野菜は、身体の調子を整えてくれます。




チーズトースト

チーズは、イライラを抑えるカルシウムを多く含んでいます。



うどん

うどんは消化されやすく、脳や神経系のエネルギー源である糖質をたくさん含んでいます。



夜食に向かないもの

- ・油もの ・香辛料
- ・コーヒーや紅茶など、
カフェイン入りの飲み物
- ・スナック菓子
- ・インスタント食品 など



冬の寒さ、勉強・受験の不安、
人間関係、辛いと思うことはすべて

ストレス

ストレスの多いこの季節。
意識してストレス発散や
リラックスを心がけるように
してください。



**心配事や悩み事がある場合は、一
人で解決しようとせず、人に頼るこ
とも大切です。遠慮せずに、信頼できる
人に相談してみましょう。「人を頼る」
ことは、決して悪いことではありませ
んよ。**