



インフルエンザの感染者数がだんだんと減ってきて、終息に向かうのか…と少し胸を撫で下ろしているところですが、市内ではまだまだ感染者はいる状況ですので、油断は禁物です。3年生はII期選抜もありますので、引き続き予防に努めてください。

## 間違った予防方法をしていないかな？

2月6日に学校歯科医の村岡先生と学校薬剤師の松崎先生をお招きして学校保健委員会を開催しました。学校保健委員会とは、久中生のみなさんの健康を保持増進していくためにはどうすればいいかな、と話し合いをする会です。そこで松崎先生から、インフルエンザなどの感染症の正しい予防方法について教えていただいたのでみなさんにお伝えします。今一度自分の予防の仕方と照らし合わせてみてください。

うがいで

しっかりやればいいよね！

実は、うがいは予防としての効果は期待できない。インフルエンザウイルスは気道に付着すると約20分程度で細胞に取り込まれて増殖するそうです。しかし、他の菌を出すことができるので、やらないよりはやった方がいいです。一番大事なのはやはり手洗いです！！

一日中マスクしているから感染しないよ！

実は、ウイルス侵入には効果がない。ウイルスや細菌の粒子はとても微細なため、簡単に通過してしまうそうです。しかし、つばは通さないなので、他人への感染を予防できます。また、湿度も保てるのでぜひ活用してください。

## 間違いやすい手洗い 身に覚えはありませんか？

- ・水やお湯で軽くすすぐ（水では菌やウイルスは落とせない）
- ・熱いお湯で洗う（皮膚の油分が奪われて手荒れになり、細菌が増殖する）
- ・石鹸を使用しても数秒で流す（丁寧に洗わないと効果は半減する）
- ・手のひらだけ念入りに洗う（指先、指の間、爪の間をしっかりと洗う）
- ・共有のタオルで拭く

（湿ったタオルで増殖した細菌が、再び手に付着する）

手洗いの回数が増えれば増えるほど菌が減ります。

こまめに洗う習慣を付けてくださいね！



# 11期入試に向けて頑張れ3年生！

11期入試まであともう少しとなりました。毎日寝る間も惜しんで勉強をする毎日を過ごしているところかもしれません。努力は裏切りません。ぎりぎりまで精一杯頑張ってくださいね。

ここで先生から、当日持っている力を出し切ることができるよう、緊張をほぐす「呼吸法」をみなさんに伝授したいと思います。

鼻から大きく息を吸って、口から長くゆっくり息を吐く。

おなかの中の空気を出し切るイメージで！

吐ききって下腹部が限界までへこんだら、次は下腹部に空気を入れて膨らませるイメージで息を吸っていく。このとき、できるだけ自然に鼻から空気を吸うのがポイント！めいっばい息を吸いこんだら、3秒ほど少し息を止めて、再び息を吐いていく。以上を5～10分ほど繰り返し行う。

①5つ数えながら息を吸う



②ゆっくりおなかから息を吐く (15～20秒)



このような呼吸をすることで自律神経をコントロールし、高ぶっていた気持ちを落ち着かせることができます。本当かな？と思いますよね。先生もあまり信じていなかったのですが、初めてダイビングをしたときにパニックを起こしたのですが、この呼吸法をしたところ、落ち着くことができたのです！これはすごいと感動しました。みなさんも騙されたと思ってやってみてください。

## バランスの良いお弁当作りのコツ！

先日、1、2年生でお弁当コンテストを実施しました。それぞれコースを選んで自分で作ったり買ってきたりしてくれましたが、給食委員から「バランスが偏っている」という意見が聞こえてきました。今のうちからバランスの良い食事作りに慣れておくと、大人になってからも自然とバランスの良い食事が作れるようになります。そこで、これだけ覚えていればバランスの良い食事が作れる！というキーワードを久中のみなさんに特別に教えましょう…。それは…

**「赤・緑・黄・黒・茶」** です！！！！

この五色の食材を入れるだけでなんとバランスの良い献立になっているのです…！！不思議！！もし五色が難しければ三色でも良いです。同じ色ばかりにならないように次回は色を意識して作ってください。

