



2020.12.24  
玖珂中学校  
保健室  
(NO.12)

ね  
子(ねずみ)年も残りわずかになってきました。多くのことを学んだ2学期も終わろうとしています。木星は約12年かけて、土星は約30年かけて太陽のまわりを回るそう。いずれも時の流れを思わずにはられません。元気で今があるからこそ、400年ぶりの天体ショーにもめぐり会えましたね。

さて、楽しみにしていた冬休みに入ります。命を大切にして、家族との時間をしっかり楽しんでほしいと思います。

## 冬休みは睡眠と朝食を意識してね

イベントごとの多い冬休みは生活が不規則になりがちです。いつも通りに寝て起きて、朝日をしっかり浴びて朝食を摂りましょう。この繰り返しは、体調を崩さないポイントです。

休日にまとめて寝たからといって、次の週から少ない睡眠時間で元気に過ごせるわけではありません。「睡眠」を「ためる」ことはできないのです。起床時間はなるべく毎日、同じにしましょう。

「眠ろうとしても眠れない」という経験、きとありますよね。心配なことがあるとき、テストや試合の前、寝る前にスマホを触ってフイフイ... いろんな原因があると思いますが、成長期のみなさんにとって睡眠は大切な時間です。特に受験生(3年生)にとって夜ふかしは禁物です。効率のよい睡眠をとり、少しずつ朝型に整えていきましょう。

## いったい何に感染してる？

コロナ? インフルエンザ? カゼ?

### 症状はどう違う？

| 病名と症状     | せき | 熱         | 倦怠感 | 頭痛 | 下痢 | のどの痛み |
|-----------|----|-----------|-----|----|----|-------|
| 新型コロナウイルス | ☹☹ | 平熱<br>~高熱 | ☹   | ☹  | ☹  | ☹     |
| インフルエンザ   | ☹☹ | 高熱        | ☹☹  | ☹☹ | ☹  | ☹☹    |
| カゼ        | ☹  | 平熱<br>~微熱 | ☹   | ☹  | 😊  | ☹☹    |

☹☹ ... 高頻度 ☹ ... よくある ☹ ... とどき ☹ ... まれに ※無症状の場合を除く

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。体調が悪い時は早めに休み、病院に相談してから

受診しましょう。

☆ウイルスの入り口は、目・鼻・口!!

## 朝食 作ってみよう!!

“お弁当の日”の手作り弁当は、私の予想を超えていました。おうちの人のサポートに感謝すると共にみなさんの頑張りに拍手を贈ります。料理の腕前は磨き続けなければ上達しません。朝食づくりや、お正月料理の手伝いなど、頑張ってみましょう。



「コーントースト」

よいお年を!!



1. 食パンにマヨネーズをぬります。
2. 1にコーンとピザ用チーズを乗せます。
3. 2をオーブントースターでこんがりするまで(5分程度)焼きます。はい!出来上り!! 仕上げにパセリをふりかけてもいいね。