



体育祭・文化祭と、2学期の大イベントが終わり、寒く感じる日が多くなってきました。みなさん、体調を崩してはいませんか？

寒暖差の激しいこの季節は、ついつい生活習慣が乱れ、風邪や感染症などによる体調不良者が増える時期で、美和中でもさっそく、欠席者が出てきています。毎日よく食べよく寝て、規則正しい生活を心がけましょう。



# みんなでしよう

# 感染症対策！！



換気  
をしないとうなる？

テストや受験シーズンが近づく、大切な時期になりました。そんなみなさんには教室の換気が重要です。もし換気をしないと汚れた空気が教室に溜まって悪影響があります。



▶ 集中力が低下する

空気中の二酸化炭素の量が増えて、脳が酸素不足になり、集中しにくくなります。

▶ 感染症が広がる

空気中をウイルスが漂い、感染症にかかりやすくなります。

だんだん寒くなってきて窓を開けるのが辛くなってきました。でも、休み時間には必ず窓を開けるなど、定期的に教室の空気を入れ替えましょう。



秋・冬は感染症流行の季節

## 感染症対策できていますか？

今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対策の基本をおさらいしましょう。

**手洗い** 石けんで時間をかけて洗うのがコツ。

**湿度を保つ** 乾燥するとのどや鼻の粘膜のバリア機能が弱ります。

**人混みを避ける** 繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。



感染症対策はみんなのため

インフルエンザや新型コロナウイルスなどは、小さな子どもや年配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化しやすい人がいます。感染拡大防止は、そういう人たちを守ることもつながります。うつらない・うつさないを合言葉に、対策を万全にしていきましょう。





# 10月のメディアコントロールチャレンジ

## 1年生

- メディアを使わずに、集中して勉強することが出来た。
- メディアの使用時間は多かったが、寝る前に使用しない目標は達成できた。
- しっかりと目標をクリア出来たので、次回も頑張りたい。
- 平日は守れたが、休日の日曜は守れなかった。

## 2年生

- 自主勉強をしてからゲームをすることは守れたけど、早く寝ることは出来なかった。
- スマホを見る時間が多くなってしまったので、時間を決めて使用できるようにしたいです。
- 少し運動することが出来た。

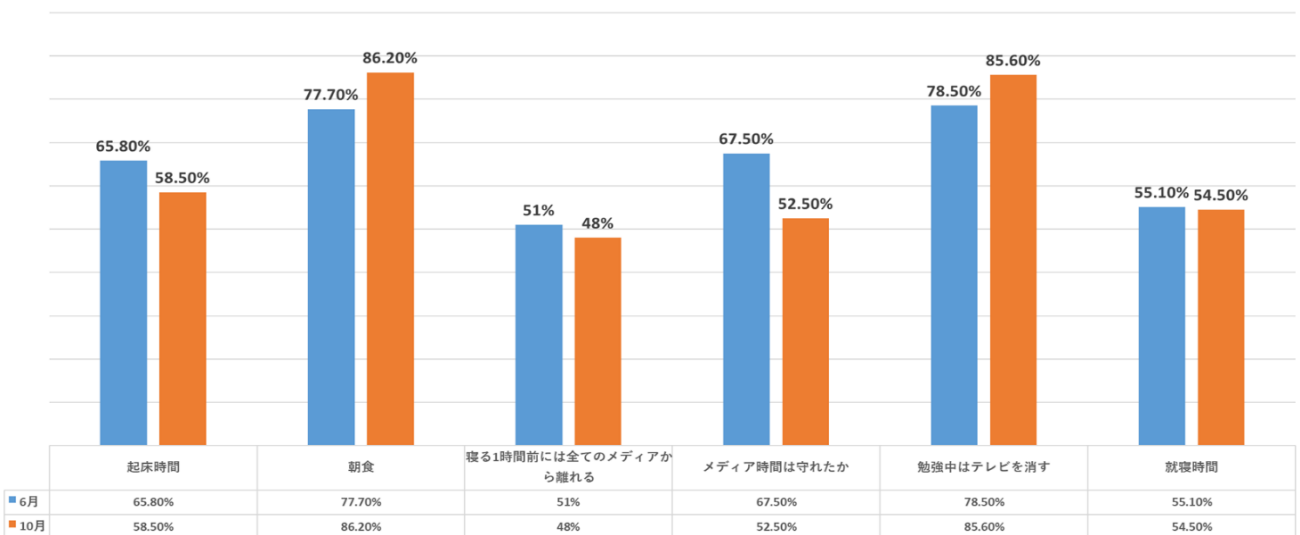
## 3年生

- メディア時間が以前よりも多くなってしまったので、日頃からもう少し意識して管理していきたいです。
- やることを早く終わらせて早く寝られるようにし、運動はストレッチでもいいのでやる。
- やっぱり難しいですね。出来ない目標を決めず、次は自分に出来るちょうどいい目標にします。

## 保護者の方から

- メディア以外でも楽しめる事をもっと見つけて、いろいろな経験や知識をつけよう。
- ゲームや携帯を使用する時間を、自主勉強に使ってほしい。
- 朝は自分で起きられているので良いと思います。
- 帰ってきたら1度、1階におりてきてほしい。
- 目標は守りましょう！“努力”！！
- 生活リズムの乱れが体調を崩すので、リズム正しく過ごしましょう。
- 朝ゆっくり準備が出来るように早く起きるようにしよう。
- 勉強の合間に運動を取り入れてメリハリをつけてみましょう。
- 家族との会話をもっと欲しいです。もっともっとたくさん話しましょう。

メディアコントロール達成度（10月）



■ 6月 ■ 10月