



Pickup! 元気の秘訣5選



- 1 良く食べる
- 2 良く眠る
- 3 体を動かす
- 4 元気な自分のイメージを持つ
- 5 目標を持つ

4, 5の元気に過ごしている自分のイメージや具体的な目標を持つことで、脳がそのイメージや目標に近づこうとするため、人は情報を集めようとしたり行動にうつします。

イメージ+生活習慣で、昨日より今日、今日より明日へと自分自身を元気にしていきましょう。

1, 2年生は学習と部活動で、3年生は受験で自分の力が発揮できるよう、元気の秘訣5選、取り組んでみてくださいね。

Challenge! 元気になる呼吸法

「ゆっくり息を吐き出し、息を吸う」

「ゆっくり息を吐き出し、息を吸う」を数回繰り返す。

1～2分、タイマーをかけ、目を閉じてゆっくりと呼吸法（深呼吸）をしてみましょう。）

勉強をめぐる前、試合の前に行うと、集中力アップ。

眠る前に行うと、眠りやすくなります。

ゆっくり行う呼吸法（深呼吸）は、自律神経が整うので、様々な場面で行える、簡単リラックス&力発揮術です。



感染症予防をしていきましょう。

- ・上の記事「元気の秘訣5選」の他に、①かぜかな?と思ったらマスク着用と休養 ②室内の換気と加湿 ③手指のアルコール消毒や石鹸による手洗い、の対応をして、感染予防し感染を最低限にとどめていきましょう。
- ・出席停止期間は、健康が回復するまでに必要な期間です。安心して治療や休養の時間を過ごしてください。

出席停止期間

インフルエンザ

発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで

要点

- ・発症した日の翌日を1日目として数える。
- ・解熱（37℃以下）して2日すぎるまで休養する。



新型コロナウイルス感染症

発症後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで

要点

- ・発症した日の翌日を1日目として数える。
- ・症状（熱、喉、咳等の発症した際の症状）が良くなり1日をすぎるまで休養する。



感染症による出席停止期間

・疾患により、期間が異なります。詳しくは、小見中HP 保健室に掲載しておりますのでご確認ください。

・「その他の感染症」（第三種）について、一覧表以外の疾患でかかりつけ医より指示がありましたら、疾患名と医師の指示等を、学級担任又は養護教諭までお知らせください。

・「登校許可報告書」は配付、又は、小見中HP 事務室インフォメーションからもダウンロードできます。