



コロナ? インフルエンザ? カゼ?  
**症状はどう違う?**

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。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

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 ~高熱	☹️	☹️	😊	☹️
インフルエンザ	☹️	高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
カゼ	☹️	平熱 ~微熱	☹️	😊	😊	☹️

☹️ … 高頻度    ☹️ … よくある    😊 … ときどき    😊 … まれに    ※無症状の場合を除く

**ウイルスがきらいなことって**

ウイルスがきらいなことを考えてみよう。  
みんなで実行すれば、  
ウイルスに負けず元気に過ごせるはず!

**手洗い**  
石けんを使って25秒ほど洗えば、約百万個のウイルスを数百個にまで減らせます

**マスク**  
しぶきと一緒に広がるウイルスをとじこめます

**適度な湿度**  
インフルエンザウイルスなら、湿度50~60%で感染力が弱まります

**こまめな換気**  
空気を入れ替えて、室内のウイルスを追い出します

インフルエンザの流行期がやってきました。今年は、新型コロナウイルス感染症とのツインデミックが危惧され、インフルエンザ予防接種の接種費用助成も行われました。皆さん、予防接種は受けられましたか?

インフルエンザも新型コロナウイルス感染症も**感染予防対策は同じ!**です。

- まずは、自分が元気であること  
十分な睡眠、栄養たっぷりの暖かい食事  
適度な運動、十分な水分補給
- 常に換気をおこなうこと
- マスクを着用して、大きな声を出さないこと
- ソーシャルディスタンスを心がけること

自分にできることを確実に丁寧に続けましょう。

インフルエンザと診断されたら、学校に連絡をお願いします。  
出席停止期間の確認をさせていただきます。  
**インフルエンザの出席停止期間**  
「発症（熱が出始めた日を0日目）したあと5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」

# 上手に息抜き できていますか？

## おすすめリフレッシュ

**受** 験やテストが近くなると、不安でしんどくなったりイライラすることも。無理をしすぎず、自分のペースでひと休みすることも大切です。先輩たちはどんな息抜きをしていたのでしょうか？



私の息抜きは  
大好きな音楽を  
聞くことでした

区切りがついたときのご褒美を決めるとメリハリができます。音楽や読書など、自分の好きなことに使う時間を作りましょう。




集中力が切れたら  
散歩に出かけて  
いたよ

外に出られないときは、机から離れて少し体を動かすだけで気分転換に。背伸びや首・うでを回すなどのストレッチもリフレッシュできます。




気持ちが  
焦るときは  
深呼吸！

おすすめは、「ちゃんと吐く」呼吸。何回かくり返すと心が落ち着きますよ。

- ① 3秒かけてゆっくり口から息を吐く
- ② 同じように3秒かけて鼻から息を吸う




頭がぼおつとしてきたら  
お風呂がおすすめ

お風呂でくつろげば頭もすっきり！ 温かいタオルを目に当てるのも気持ちいいですよ。



ほかにも **アイデアいろいろ** >> 換気をする 温かい飲み物を飲む 友だちと話す など

受験日が近づくと誰もが緊張して落ち着かないものです。「緊張してはいけない!」と思うと余計に緊張しそうなので、緊張するのは自然なこと！緊張して当たり前！とポジティブに考えてみましょう。

適度な緊張は集中力を高め、実力を発揮するのを手伝ってくれます。緊張とうまくつき合っ力を出し切れるように…応援しています。

温かい飲み物を飲むと、ほっとして、体も心もほぐれますよ。  
ちょっと甘いのもオススメ！  
空気が乾燥している、冬場の水分補給にもいいですね

お友達とおしゃべりは気分転換に最適！  
でも、LINE等で長い間話していても止まらなくなると逆効果！  
お互いを思い合っ、時間を大事に使ってネ

### 換気をしないと、こんなことに!?



空気が汚れ、嫌な臭いがする



チリやホコリがアレルギーの原因に



二酸化炭素が増え、頭痛がする



ウイルスが増え、感染しやすくなる