



先月は、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ等の感染拡大防止のため学級閉鎖となったクラスがありました。政府は新型コロナウイルスの感染症法上の位置付けを5月8日に「5類」へ移行する方針を決定しました。具体的な内容については、3月上旬を目処に明らかにすることですが、手洗い・うがい・換気などの基本的な感染症対策は必要です。

特に今月は、2年生の修学旅行があります。一人ひとり、きちんと予防対策をして元気に過ごしましょう。

## 教室の換気をしよう!



その“しんどい”もしかして**空気**のせい?



どうしてかな?

- |                                                                        |                                                                   |                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1</b> 二酸化炭素がたまるから</p> <p>みんなの吐く息で二酸化炭素の量がどんどんアップ。体の不調につながります</p> | <p><b>2</b> ウイルスがたまるから</p> <p>空気中をただよう細菌やウイルスが体に入り込むリスクが高まります</p> | <p><b>3</b> ホコリやダニ・カビが増えるから</p> <p>アレルギーの原因になります。知らない間に吸い込んでしまっているかも...</p> |
|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|

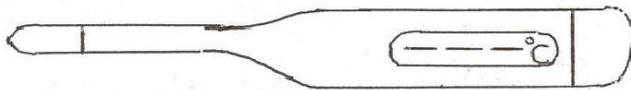
みんなで協力して  
空気を入れ替えよう



- ◆ 対角線上にある窓やドアを2個以上あけて空気の通り道をつくる
- ◆ 休み時間ごとにこまめに換気する

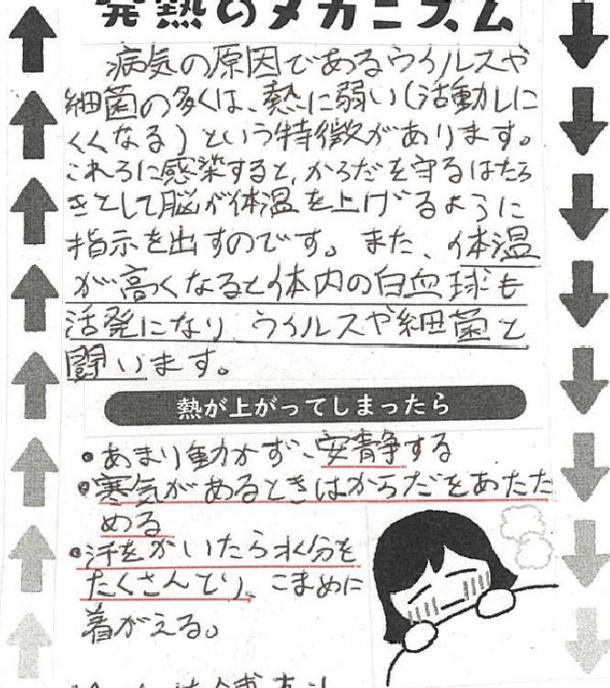
さよなら、  
ウイルスくん





どうして?

発熱のメカニズム



M-1 佐倉浦真斗

もし歯じゃないのに、痛い?!

冷たいものなどエロの中がしみたり、歯ブラシがあたるとヒリヒリとした痛みが走ったりする状態を「知覚過敏」といいます。その原因は、力を入れすぎたブラッシングや歯周痛、歯をレリ、噛み合わせなど。対処法として知覚過敏用歯みがき剤の使用なども有効といわれていますが、見えにくい部分にむし歯や歯周疾患があることも。まずは歯科医院を受診してしっかり診断を受けることが大切です。

E1 廣 徠夢

みんなのストレス解消法は...?

ストレス解消

ストレスがたまっている時には「休む」ことが大切。ストレスの解消には大きく分けて3つの方法があります。

**Rest** (休息)

ぐっすり眠る、家でゆっくり過ごすなど

体の疲れを取り除くと同じように、心にも休憩時間をあげよう。

**Relax** (リラックス)

読書、音楽を聴く、ストレッチなど

がんばりすぎて緊張している心をやっくろほぐしてあげて。

**Recreation** (レクリエーション)

スポーツ、旅行など

何もかも忘れて、好きなことに夢中になれる時間を持つとう!

P1 山口 颯大

チョコレートの健康効果

チョコレートに含まれる「カカオポリフェノール」には、

- ☆ 血圧や重さ月々石変化に関して良い効果が
- ☆ あることが知られています。たとえば、血圧を低下させたり、心筋梗塞のリスク低下につながったりすると報告されています。
- ☆ また、米産物の吸収を促進させたり、
- ☆ 脂質の分解を助けたりすることも知られています。
- ☆ ただし、チョコレートを大量に食べてもいけません。市販のチョコレートには、石砂糖が多量に入っていてカロリーも高めなものが多く、食べ過ぎには気を付けて!
- ☆ チョコだけ「チョコと」楽しむのがおすすめです。

C1 吉川 蒼志