

今年もあと少し!皆さんにとってどんな1年でしたか?年末までに部屋の大掃除をしながら、振り返ってみましょう。
きっと来年に向けての課題が見つけれられますよ。

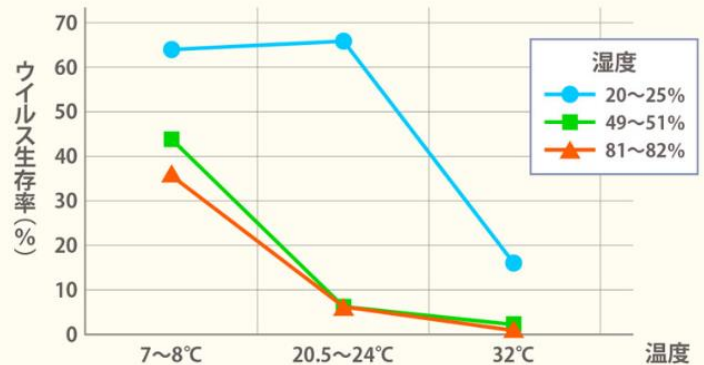
インフルエンザウイルスは湿度が苦手

新型コロナウイルスについてはまだわかっていない部分も多いですが、インフルエンザウイルスについては加湿が非常に有効です。右の図は気温と湿度の関係による6時間後のウイルス生存率を示したものです。この結果から温度が低く、湿度も低い環境ではウイルスの生存率が高くなることがわかります。そのため冬に流行します。

対策としては、加湿器などを使い、部屋の湿度を50-60%にすること。部屋の換気も行いながら、ウイルス対策を行いましょう。

参考:ウエザーニュース 2020/2/4

インフルエンザウイルスと湿度・温度の関係 (6時間後生存率)



出典:Harper,G.J.:Airborne micro-organisms:survival tests with four viruses.
J.Hyg.Camb.,59:479-486,1961

朝の光と朝食で体内時計を整えましょう!

脳時計

脳の視床下部にあり、
生体リズムを刻み、
目から入る朝の光によ
ってリセットされる



末梢時計

全身の臓器にあり、
光に反応せず、
朝の食事や運動によ
って調節される

私たちの体には2種類の
体内時計があります。
体内時計は1日24時間と
少し。ですから毎日リセット
する必要があります。

「夜の光」や「遅い時間の食事」が、体内時計を遅らせていることもわかってきました。
冬休み期間中も、生活リズムを崩さないように気を付けましょう!

試験前ミステリー

「なぜか部屋の掃除をしたくなる…」



試

験前に部屋の掃除をしたくなるあなたは、試験前特有の“怪奇現象”に遭遇しているのかもしれない…。

この“怪奇現象”は、心理学で「セルフ・ハンディキャッピング」と呼ばれます。試験で良い点が取れるか自信がない時などに、掃除をすることで「十分な準備ができていなかったから」と、自分を守る言い訳を作るのです。

もし試験前に部屋を掃除したくなったら、「自信がないんだな」と自分を客観的に見つめてみてください。自覚できると、意外とすんなり勉強を始められたりするものです。

受験生はラストスパート!

“怪奇現象”に陥ることなく、
しっかり準備しましょう。

疲れているときは、無理せず休んでくださいね。



受験生の皆さん
最後の追い込み頑張ってください!

《 健康観察シート 1 月 》

- ・毎朝に検温をして記録をとり、この用紙を 4 週間はご家庭で保存するようにしてください。
- ・風邪の症状や発熱があるときは登校日であっても登校は控えてください。
- ・ご家族に上記の症状がある場合は備考欄に記入をお願いします。

日付	曜	検温記録	健康状態 / 備考 (特に問題がなければ記入しなくても構いません)
		(毎朝)	
1/1	日	. °C	
1/2	月	. °C	
1/3	火	. °C	
1/4	水	. °C	
1/5	木	. °C	
1/6	金	. °C	
1/7	土	. °C	
1/8	日	. °C	
1/9	月	. °C	
1/10	火	. °C	
1/11	水	. °C	
1/12	木	. °C	
1/13	金	. °C	
1/14	土	. °C	
1/15	日	. °C	
1/16	月	. °C	
1/17	火	. °C	
1/18	水	. °C	
1/19	木	. °C	
1/20	金	. °C	
1/21	土	. °C	
1/22	日	. °C	
1/23	月	. °C	
1/24	火	. °C	
1/25	水	. °C	
1/26	木	. °C	
1/27	金	. °C	
1/28	土	. °C	
1/29	日	. °C	
1/30	月	. °C	
1/31	火	. °C	