



季節は少しずつ春へと向かっていますが、まだまだ寒い日が続いています。3年生は受験前の大事な時期ですが、例年2月はかぜやインフルエンザ、新型コロナウイルスなどが流行する季節です。栄養・運動・睡眠はしっかりと、手洗いも忘れずにするなど、ウイルスに負けない身体づくりを心がけましょう！

かぜ・インフルエンザ・新型コロナウイルス 感染症・感染性胃腸炎のちがい



	一般的なかぜ	インフルエンザ	新型コロナウイルス 感染症	感染性胃腸炎
主な症状	せき・くしゃみ・ 鼻水・のどの痛み	かぜの症状に加え、 関節や筋肉などの全身の痛み	呼吸器（鼻・のど・ 肺）の症状・味覚 や嗅覚の異常・全身の痛み	腹痛・吐き気・ 嘔吐・下痢
熱	微熱（37～38℃）	高熱（38℃以上の こともある）	微熱もしくは高熱	微熱のことが多い
症状の進み方	ゆっくり	早い	急に早くなること もある	早い
感染力	弱い	強い	強い	強い
主な原因	アデノウイルスなど	インフルエンザウイルス	新型コロナウイルス	ノロウイルス・ロ タウイルスなど
学校の 出席停止期間	特になし（症状 がなくなり、よくな ってから）	発症後5日、かつ 解熱した後2日 （幼児3日）を経 過するまで	発症後5日、かつ 症状が軽快した後 1日を経過するま で	特になし（嘔吐や 下痢がなくなり、 よくなってから）

※上記以外の感染症の出席停止期間については千代ナビに記載していますのでご確認ください。

3年生の皆さん。

いよいよ受験が始まりますね。焦りや緊張もあるかと思いますが、ですが焦りや緊張を感じることができるのは、目標に向かって頑張った人だけです。最後には自分を信じて、リラックスして試験に挑みましょう！！

受験生の 体調管理



- 朝型生活に切り替えよう……試験は午前中に行われることが多い。
- 睡眠時間はたっぷりとりよう……睡眠は脳とからだの疲れをとる。
- からだを動かそう……血行がよくなって、こりがほぐれたり、気分転換になったりする。
- 栄養をとろう……栄養バランスのよい食事を。特に朝食は抜かないように！
- 感染症対策をしよう……かぜなどをひかないように、生活の仕方に気をつけてすごす。手洗いも忘れずに！