

高校1年のみなさんは学びの森合宿、高校2年のみなさんは修学旅行、お疲れさまでした。学校では体験できない学びがきっとたくさんあったと思います。友達との絆も深まったことでしょう。この経験を忘れずにこれからの学校生活を送ってほしいと思います。

さて11月に入りましたが、11月は「^{おしものつき}食物月」と呼ぶことがあります。11月は収穫を祝い、食べ物に感謝する月として昔の人が大切にしていたのです。毎日のお弁当やお家での食事は食べられることが当たり前ではありません。いろんな人に感謝して食べましょうね。

全国でコロナ感染者が増加しています！

感染対策を徹底しましょう！

密集・密接・密室を避ける

換気と咳エチケット

こまめに手洗い・消毒



コロナ？
インフルエンザ？
風邪？
症状はどう違う？

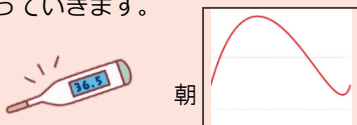
よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

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				
風邪		平熱～微熱				

※無症状の場合は除く

体温にはリズムがある

一日の中で変化のリズムがあります。眠っている間は低く、起きて活動するにつれて上がっていきます。夕方がピークで夜にかけて又少しずつ下がっていきます。



体温のヒミツ

平熱が36.0℃以下だと「低体温」

ふだんの体温(平熱)が36℃以下の「低体温」の人数が増えているといわれています。原因は、運動不足や生活リズムの乱れだと考えられています。

改善するためには…

大切なのは、よく食べて、よく動き、よく寝ること！運動をして筋肉量をアップさせ、3食たべ、お風呂で温まりしっかり寝ましょう。

先生とのコラボ第三弾！
脳を活性化！！

社会科 江頭先生からの出題！

問題1. 織田信長、豊臣秀吉、徳川家康の3人の中で一番長生きをした人は誰でしょうか？



問題2. アメリカの大統領選挙では、有権者の投票数が多くても敗北することがあります。どうしてこのような現象が起こるのでしょうか？



今回の大統領選挙のニュースを見た人はわかるかな？



問題2の答えがわかったら江頭先生のところへGO！

問題1の答え・・・・・・・・・・・・・・・・・・
徳川家康が75歳で正解！織田信長は49歳。豊臣秀吉は62歳。