



2月5日はニコニコの語呂合わせで「笑顔の日」だそうです。
笑顔は、リラックス効果があり、免疫力を上げる効果があるとも言われています。心や体が健康でいられるようにひとりひとりが笑顔になれるような言葉づかいや行動を意識してみましょう。



生徒の皆さん、保護者の方へ

新型コロナウイルスの変異株による感染が全国的に増加し続けています。新型コロナウイルスを含め、感染症は誰でもかかる可能性があります。気をぬかず、感染予防を続けていきましょう。

学校では校内の消毒、換気、給食は配膳前に消毒、黙食、手洗いなどの呼びかけ、自転車に乗降後、すぐにマスクをするなどの指導をしています。

ご家庭でも毎日の検温と健康観察を引き続きお願いいたします。

特に生徒の皆さん、発熱や風邪の症状(体の倦怠感、せき、頭痛など)があるときは、お家の人に必ず伝えてください。

そして外出、登校を控え、休んでください。

ご理解、ご協力よろしく申し上げます。



花粉症の人に贈る 今シーズンの上手な過ごし方

?? どうして花粉症になるの??

① 花粉が鼻や目から侵入

② 免疫細胞が、花粉を異物だと勘違い

③ 免疫細胞が花粉を攻撃するための専用の「抗体」をつくる

④ 花粉が体に入ってきたときに「抗体」が反応を起こして攻撃

花粉症の発症

花粉症対策のコツ

ほけ! 花粉症対策のコツ

つけない

花粉のつきにくい素材の上着を着る
マスクをつける
帽子をかぶる
メガネをかける

落とす

外から帰ったら服を払う
手洗い・うがい・洗顔をする

服薬

副作用と症状のバランスを考えて、自分に合った薬を活用しましょう。
早めに抗アレルギー薬の服薬を始めると症状を軽減できる場合があります

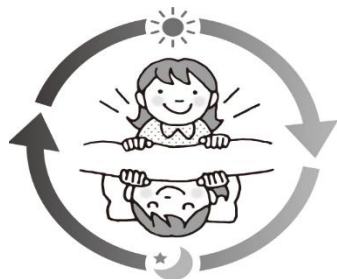
.....裏面も見てください。

2月の保健目標

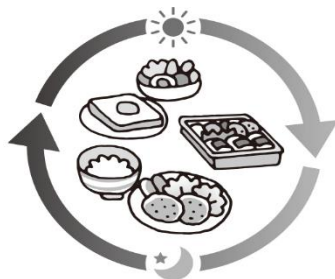
心の健康に目を向けよう

からだをめぐる いろんなリズム

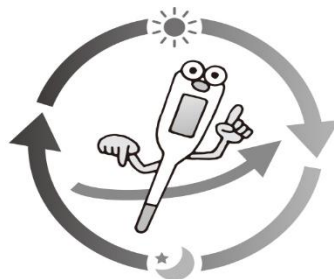
睡眠のリズム



食事のリズム



体温のリズム



生活のリズム



▼朝、起きにくくなる。



▼食欲がなくなる。



▼運動がづらくなる。▼すぐ落ち込んでしまう。



▼何をしても楽しくない。▼すぐ病気になってしまう。



生活のリズムが崩れると、心や体に影響が出てきます。自分はどんなリズムが崩れているか考えて、改善しましょう。リズムを崩して、何か辛いときは家族や先生、友達に話すことで自分にとって良くなかったことを一緒に見つけることができると思います。一人で抱え込まないで話してみてください。



にぎればこぶし ひらけばてのひら



手は、固く握れば拳となり、人に害を与える武器になる。
しかし、開けば握手をしたり頭をなでたりできる優しさが持てる――。

…という意味のことわざです。いずれも同じ、人間の手。使い方によっては全く逆の効果があります。言葉も同じ。大きな声で応援すると相手を励ますことができます。逆に心ないひとは相手を落ち込ませてしまい、取り返しのつかないことになる場合もあります。使い方次第で姿を一変させる「言葉」。今日のあなたは、どんな言葉を友だちにプレゼントできましたか？

