

～鬼は外！福は内！～2月3日は節分ですね！豆をまいて、一年の幸福を願う日です。この“鬼”とは、「目に見えない怖いもの」を表すそうです。さて、あなたにとって“鬼”は何ですか？

怖いものはこころの中に住みつき、あなたを後ろ向きな気持ちにさせてしまうことがあります・・・そんな時は、自分をほめてあげましょう！！1日の終わりに「今日もいっぱい頑張った！」と自分をほめて、言葉の“豆”をまいて、こころの“鬼”を追い払いましょう！



※3シーズンぶりにインフルエンザが流行しています！※

寒い日が続いています。頭痛や喉の痛みなどの症状で保健室に来室する生徒が増えてきました。インフルエンザで欠席している人も多くいます。

今シーズンは、3シーズンぶりにインフルエンザが流行しています。1月19日には愛知県にインフルエンザ注意報が発令されました。例年、注意報が発令された約2週間後にはインフルエンザ警報が発令されています。ここからインフルエンザ罹患者がもっと増えてくことが予想されます。

食事・睡眠・運動で
免疫をつけてウイルスと**戦う!**



マスクや手洗いで
体にウイルスを**入れない!**

風邪・インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症ともに対策は共通です。まずは、手洗い・うがい・マスク！！そして、規則正しい生活です。基本の予防対策に努めてくださいね。



こまめな掃除や換気で
室内のウイルスを**減らす!**

こまめな水分補給でカゼ予防

冬 はついつい水分補給を忘れがち。
でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがピシッと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。

「笑う」準備はできていますか？

季節を表す言葉として、俳句などで使われる「季語」。山には四季に合わせた4つの表現があることを知っていますか？

はる	やま	なつ	やました
春	山笑う	夏	山滴る
あき	山粧う	ふゆ	山ねむ
秋	山粧う	冬	山眠る

ちょうど今の時期は、静かに「眠る」山が、一斉に花開いて「笑う」準備を始めた頃です。

みなさんも、あと2カ月で次の学年に。笑って新年度が迎えられるよう、準備はできていますか？ 借りたままになっているもの、

謝っていなかったこと…今のうちに、スッキリしておきましょう。

そして、体調管理も大切なポイント。早寝早起き朝ごはん、残りの2カ月もがんばりましょう！

