



1月上旬に、県内インフルエンザ注意報が警報に切り替えられました。本校も流行している状態ではないですが、インフルエンザの発生が続いています。これからが受験本番。今月は最後の期末テストもありますので、引き続き感染症予防対策を続けましょう。現在、県内ではインフルエンザA型が流行中ですが、今後、B型や感染性胃腸炎、コロナ、その他のウイルス感染なども発生する可能性があります。感染症にかからないように生活リズムを整え、抵抗力を保って本番に臨みましょう。

スツキリ目覚める
5つの方法

2月の予定 発育測定予定表

*保健指導「心の回復力アップ」～レジリエンスの力～
・短パン、半そで体操服を忘れずに。
・髪の毛を結んでいる人は耳の下で結びましょう。

1/27(月)	1/28(火)	1/29(水)	1/30(木)	1/31(金)
④1年1組	①芦山2組 ②2年3組 ⑤3年2組	⑤1年2組	⑤1年4組 ⑥3年1組	①2年2組 ④芦山1組
2/3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
④1年3組		①2年1組 ⑥2年4組		正しい薬の 使い方教室 (1年生)
10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
	建国記念の日			

近くに上着などを置く

起き上がったまま、寒くてまた布団に入りたくないので、寝る前に上着などを手が届く場所に置いておきましょう。



カーテンを開ける

人は朝日を浴びると、睡眠を促すホルモンのメラトニンの分泌が抑制され活動モードになると言われています。



部屋を暖める

洗顔・歯みがき

朝ご飯を食べる



保健室からのお願い

友達の異変に気づいたら連絡して!

きみにもできる 食物アレルギー対策!

誤ってアレルギーのあるものを食べると、時には命に関わることもある食物アレルギー。自分に関係ないと思っていませんか。ても食物アレルギーの人のためにできることがあります。

▲ 食べ物や飲み物をこぼさない

食べるだけでなく触るだけでもアレルギーの症状が出ることもあるよ

▲ 食べ物を交換しない

おかずやおやつを交換すると、アレルギーのある食べ物が入っているかも



▲ アレルギーの子が苦しそうなときは

近くにいる大人にすぐに言う

絶対に動かさず、近くの大人を呼ぼう



食物アレルギーがある人もない人も一緒に気をつけましょう。

緊張を和らげるポイント

自分に ポジティブな言葉をかける

大丈夫、いける、落ち着こうなど、前向きな言葉をつぶやきましょう。不安が少なくなります。



歯科受診率が、7月から約30%アップしました。昨年受診しなかった人が、今年は受診できたという人もいました。痛みがなく治療が早く終わったとのことでした。

口は健康の入り口。口腔内をきれいにすることは、感染症の予防にもつながると言われています。今年度受診できなかった人には、2月下旬に「ブラッシング教室」を実施します。対象の人には保健室から声を掛けます。ディスプレイ歯ブラシを保健室で準備します。その場で磨くことはしないので、気軽に参加してください。