



各クラスに設置したアルコール消毒液、みなさん、使っていますか？
「自分がかからない」などと勝手に思い込んで、予防対策を忘れていませんか？油断は禁物ですよ～予防はもちろん…

寒い季節だって元気！
**実践しよう！
冬の健康生活**



冬はカゼやインフルエンザの流行等もあり、特に体調管理に注意が必要な季節と言えます。寒さで外出がおっくうになり、つい運動不足なことに…。また「寒い」と、それだけでストレスもたまりがちになります。心も体も健康で過ごせるように、以下のごとくに気を配ってください。



The illustration shows two boys. The boy on the left is coughing, with his hands clasped near his mouth and several star-shaped symbols around him to indicate the sound or action. The boy on the right is sneezing, with his hand held up to his face and wavy lines around his head to represent the sneeze.

- 部屋の空気が乾燥しすぎると私達の体にいろいろな影響を与えます。インフルエンザウィルスも乾燥した空気を好むので、適度な湿度を保つように工夫しましょう。

- はだがかさかさになる ●のどがカラカラになる ●かぜをひきやすくなる

また、この時期に流行する風邪などのウィルスは乾燥が大好きなため、定期的に換気をして空気を入れ替えないと、室内でウィルスがどんどん増え続けてしまいます。

休み時間は、必ず窓を開けて空気を入れ替えましょう。



2月といえば、もう一つイベントがありますね♥

そうです、バレンタインデーです♥手作りチョコに想いを込めて…
片想いの人ががんばってください！

相手によって「本気チョコ」「友チョコ」「感謝チョコ」などいろいろあると思いますが、日頃の感謝の気持ちをつたえるということが大切ですよね(*^*)v 余談ですが、この日は息子の誕生日♪ホクホクの誕生日になるようないい男になってほしいと願う欲張りなパパです(*^ ^*)



学校の授業や部活動、登下校中にケガをして医療機関を受診した人は、給付申請に必要な書類を渡しますので、保健室に来て下さい。

医療費の申請は
お済みですか？



〈日本スポーツ振興センター災害共済給付金制度のご案内です〉