

新しい年が始まりました。この1年が皆さんにとって健やかで実りある年になることを願っています。

さて、先月は本校でもインフルエンザが流行しました。流行のピークは例年これからなので、まだまだ油断は禁物です。規則正しい生活リズムを心がけ、引き続き予防に努めてください。



「マスク」正しく付けていますか？

間違った付け方をしている人を時々見かけますが、それでは効果がありません。マスクを正しく付けて、感染症を予防していきましょう。

1



マスクを鼻の
かたちにあ
形に合わせる

2



あごの下まで
ひろ
広げる

3



ひもを耳に
しっかりと
かける

朝型生活にきりかえよう



冬も水分補給でカゼ対策

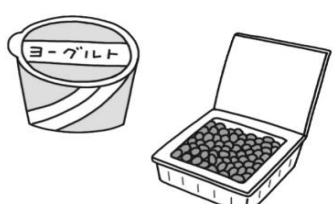
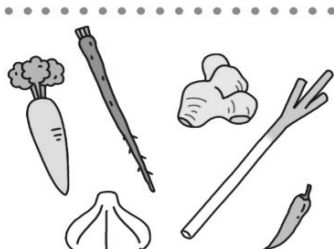
夏場は熱中症対策で熱心だった水分補給。なのに寒くなって忘れがちになっていませんか？ 水分補給は、うがい、手洗いと同じようにカゼの大事な予防策です。

カゼのウイルスは乾燥が好きで湿気が苦手。だから水分補給で鼻やのどの粘膜をうるおすと、からだに侵入しづらくなるのです。また侵入したウイルスを鼻水や痰と一緒に外に出す作用もスムーズになります。

カゼで発熱、食欲不振、下痢、嘔吐などがあるときも、水分はどんどんからだから出ていきます。いつも以上に水分の補給を。

水分補給は夏だけじゃない！

免疫力を高めてくれる食べ物は？

腸内環境を整えるもの	抗酸化作用のあるもの	体を温めるもの
 腸内の善玉菌が増えると免疫力がアップします。乳酸菌等の善玉菌が含まれているヨーグルトや、善玉菌を増やす納豆がおすすめです。	 「ビタミン」が含まれる緑黄色野菜、「ミネラル」が含まれるレバー、ゴマ、豆、海藻等は、活性酸素を抑制して免疫細胞を働きやすくします。	 体温が下がると免疫力も低下します。根菜類、しょうが、にんにく、ネギ、にら、唐辛子等を食べて、体を温めるようにしましょう。

自分の免疫力を高め、感染症に負けない体を作りましょう。

毎年学校では夏季と冬季の年2回、教室の環境を調べる検査を実施することになっています。これは、学校における健康で快適な学習環境の維持のために行うものです。

12月7日（水）に高校の2教室を検査したところ、いずれも二酸化炭素が基準値を超えていました。

基準値を超えた状態で過ごすと、眠くなる、思考力・集中力が低下する、頭痛やめまいが起こるなど、身体に影響が出て、学習効果も低下します。

また、隣との座席がとても近いので、感染症の拡大を招くことが懸念されます。

対策…換気をすることで改善されます。

休み時間は、必ず窓や出入り口扉を開けましょう。





コトバ de 千カラ

「悲しみは、我慢しない」

悲しいのに悲しくないふりをしてしていると、だんだん悲しいと感じられなくなります。悲しみを怒りに換えて発散すると、傷がよけいにふさがなくなります。悲しみは、人間が成長しながら生きていくために必要な感情のひとつ。悲しみを抱きしめ、感受性を豊かにしましょう。悲しみを知れば知るほど、人の気持ちがわかるようになります。

「しごとのきほん くらしのきほん100」（松浦 弥太郎 著）より