

あけましておめでとうございます。今年もよろしくおねがいします。今年の干支は「丑(うし)」です。牛は、古くは食用というより、重い荷物を運んだり畑を耕したりするために必要な動物でした。このことから牛は「力強さ」や「粘り強さ」、「誠実さ」の象徴とされています。今年一年みなさんが心身ともに健康に過ごせることを祈っています。

3年生はいよいよ私立高校入試が控えています。大切な時期に体調を崩さないように、体調管理をしっかり行いましょう。



1月の保健安全目標

- ・体をきたえよう。
- ・かぜの予防に努めよう。
- ・事故を防ごう。



身体測定を実施します。

3学期の身体測定を実施します。今年度になってはや9ヶ月が経ちました。日々成長している事と思います。身体測定で確認してみましょう。日程は以下の通りです。

8日(金)	1の1	12日(火)	1の2
13日(水)	2の1	15日(金)	2の2
18日(月)	2の3	19日(火)	3の1
20日(水)	3の2	22日(金)	3の3

時間・・・朝の会終了後、または昼休み

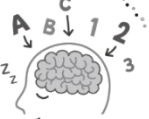
服装・・・長そで、長ズボンの体操服

たっぷり睡眠



早ね

記憶は寝ている間に定着します。睡眠時間を削るより、ぐっすり眠って効率アップ!



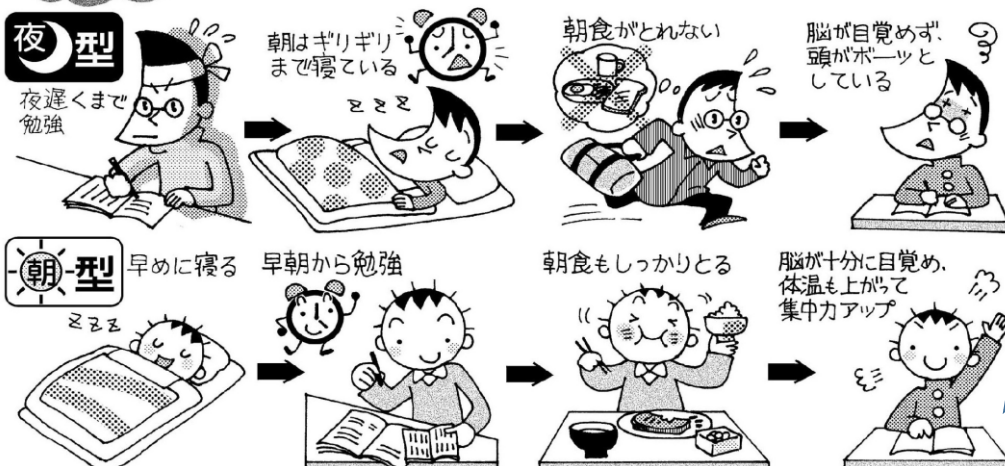
早起き

起きてから脳がしっかり働くまでには数時間かかります。試験本番へ向けて朝型に。



受験生のみなさんへ

夜型と朝型、どっちが効率的かな?



3年生は、受験に向けて日々勉強を頑張っていると思います。いよいよ私立高校の入試も始まります。夜型になっている人はいませんか?睡眠不足は、集中力や記憶力を低下させます。また、入試は日中行われます。少しずつ起きる時間を早めて体を慣らし、生活リズムをしっかりと整えて、十分に力を発揮してください。もちろん、体調が悪い時は早めに休むことが大切です。

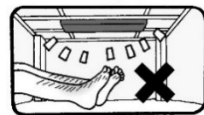
1・2年生も今のうちから生活リズムを確立させておくことが大切です。

カイルスはこんな子が大好き



低温やけどに気を付けて

寒くなると使いたくなるのが、使い捨てカイロ、湯たんぽ、ホットカーペット、電気毛布、こたつなどの温めアイテムです。これらは、熱すぎず心地よい温度で温めてくれますが、長時間使い続けることでやけどを起こすことがあります。これを「低温やけど」といい、気付かないうちに皮膚の深い部分まで進行していることもあるので注意が必要です。低温やけどを防ぐには、「肌に直接当てない」「長い時間、同じ場所に当て続けられない」ことが大切です。



肌のトラブルを予防するポイント



- ・部屋を加湿する。
- ・熱いお風呂や長湯は避ける
- ・お風呂ではゴシゴシこすらず、泡で優しく洗う。
- ・お風呂上がりは、早めにクリームなどで保湿する。
- ・十分な睡眠をとる。
- ・栄養バランスのとれた食事をする。



インフルエンザにも注意！

連日、新型コロナウイルス感染症が騒がれる中、これから風邪やインフルエンザが本格的に流行する時期に入ります。手洗い・うがい、換気、マスクの着用など、自分にできることを行い、予防しましょう。以下のような症状が現れたら、インフルエンザの疑いがあります。早めの受診、及び学校への連絡をお願いします。

- 急激な発熱（38℃以上）
- 強い頭痛
- 寒気や倦怠感
- 関節痛・筋肉痛などの体の痛み

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則

発症後、5日を経過し、かつ
解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発熱



解熱



解熱後



登校可能

※1 発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱

※2

※1 発症日の翌日を1日目と数えます。（発症日は、「0日目」です。）

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校できません。

- ・出席停止となります。家でゆっくり休んでください。
- ・出席停止期間後、再登校した時に「出席停止報告書」をお渡ししますので、保護者の方が記入し学校へ提出してください。
- ・熱が下がり、登校可能日になっていても、体調が悪い時は、無理せず休んでください。