



かがやき



平成31年1月発行

さあ、まとめの3学期です！

今年は亥年ですね。十二支を草花の成長に例えると最後の年に当たる亥年は、「種の中にエネルギーをためて、次につなげる」時期だそうです。みなさんもいろいろな目標や夢の種を大切に育てられるといいですね。今年もどうぞよろしくお願いいたします。



こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。



部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50～60%に。

一人ひとりの予防がインフルエンザの流行を防ぎます



マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

規則正しい生活

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。

部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。



人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。



ただ今、相中は

2年生にインフルエンザり患者が増えています。

「がんばるぞ」と登校するものの、1時間目から体調不良で来室。お熱が上がっても連絡が取れず早退できない。そんなことも！

「あれ？」と思ったら、まず検温。自分の身体と相談して登校してください。



3年生のみなさん、
受験勉強お疲れ様です

3年生の中に体調をくずす人が増えています。特に睡眠不足の人が多のが気になります。受験シーズンを乗り切るために、体調管理を第一に！！

睡眠時間はしっかり確保

睡眠不足は記憶力や集中力を低下させます。ダラダラと勉強するより、ぱっと切り替えて睡眠をとりましょう



不調の時は思い切って休養！

なんだか体も心も疲れてるな～と感じたら、思い切って休養の日をつくりましょう。体調が戻れば、勉強のペースも戻ると思います。