



暦の上では春の始まりを意味する立春を過ぎましたが、まだまだ寒い日が続いていますね。寒いと背中を丸めて歩いたり、ポケットに手を入れて前かがみになったりしがちです。背中が丸まると呼吸が浅くなり、肩もこります。また、ポケットに手を入れて歩くと、転んだ時にすぐに手をつくことができず危険です。寒くても背筋を伸ばして歩きましょう。



## 2/1(火) 生徒会集会「目指せ 感染症予防マスター!!」

保健委員会が感染症予防クイズを発表しました。新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザや感染性胃腸炎、風邪などもはやる季節です。新型コロナウイルス感染症予防として行っていたことは他の感染症予防にもなります。自分と周りの人を守るためにこれからも続けていきましょう。

さらにストレスをためないことも大切です。体を動かしたり、音楽を聴いたり、お風呂にゆっくり入ったりなど、自分なりの方法でリラックスできるといいですね。また、体調がいつもと違う時には無理をせず、ゆっくりと心と体を休めてください。



### ～感染症予防〇×クイズ～

(答えは下にあるよ)

#### 第1問

マスクをつけずに咳をしたときにとぶ飛沫の距離は1mである



#### 第2問

インフルエンザの人が1回くしゃみをしたときに放出されるウイルス量は10万個である



#### 第3問

ノロウイルスにもアルコール消毒がよい



#### 第4問

インフルエンザの予防接種の効果は約5ヶ月続く



#### 第5問

コロナ禍の3密とは「密閉」「密集」「密室」である



#### 第6問

日本には「いちごが赤くなれば医者が青くなる」ということわざがある



### 感染症予防のために・・・

- ◆ バランスのよい食事
- ◆ 十分な睡眠
- ◆ 適度な運動
- ◆ 水分補給
- ◆ 正しいマスクの着用
- ◆ こまめに石けんを使った丁寧な手洗い
- ◆ 換気



☆クイズの答え☆

- 第1問:×(3m)    第2問:×(200万個)    第3問:×(手洗い・次亜塩素酸ナトリウム)    第4問:○  
第5問:×(密閉・密集・密接)    第6問:×(柿が赤くなれば医者が青くなる)

# あたたかい言葉で ころもぽかぽかに

人の気持ちをあたたかくする言葉かけを意識していますか？

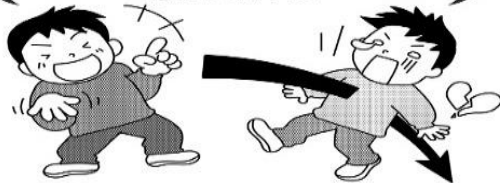
言葉は人を傷つけることも、癒やすこともできる大きな力を持っています。友達や周りの人に声をかけるとき、その言葉を聞いた相手がどんな気持ちになるかを考えていきたいですね。

（自分が言われたらどう思う？）



まずはそこから考えてみて

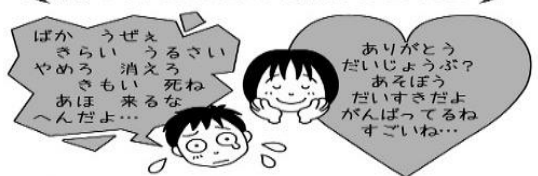
（言ったほうはすぐに忘れるけど）



言われたほうは一生忘れない…

友達の心傷つけない  
言葉づかいを考えよう

（言葉ひとつで、友達を傷つけることも 助けることも）



どちらの言葉を選びますか？

（悪口を言い合うことで仲良くなった人って…）



本当の友達って言えるかな？

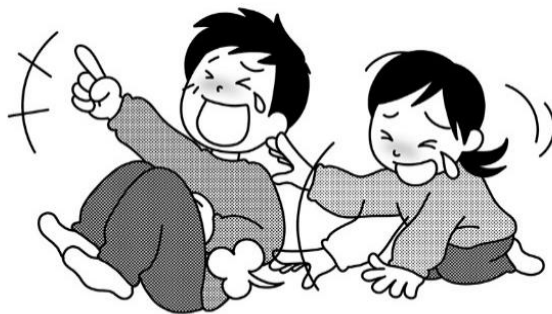
## 2月5日はニコニコで「笑顔の日」です😊

笑うことにはたくさんのパワーがあります。元気な毎日のために笑顔も忘れずに過ごしましょう。

免疫力アップ

幸福感

鎮痛作用



記憶力アップ

ストレス軽減

筋力アップ

## 2月20日は「アレルギーの日」です

アレルギーとは、私たちの体に備わっている免疫が異物に対して過敏に働き、様々な症状が出ることです。花粉症もその一つです。以前は平気だったものに対して突然アレルギーが出ることもあります。何かを触ったり、食べたり、特定の行動をとった時に症状が出るような場合はアレルギーを疑い、早めに検査をして原因を確認することが大切です。

## 花粉症の主な症状

