



R6. 12. 3
石橋中学校 保健室

今年のカレンダーも残り1枚となり、すいぶん冬らしくなってきましたね。朝は布団が恋しい季節ですが、1日中寝ているわけにはいきません。食事はエネルギーを生み出し、体温を上げる効果があります。寒い冬こそ頑張って早起きをして、しっかり朝ごはんを食べましょう。



インフルエンザに気をつけよう！

空気も乾燥し、感染症が流行しやすい季節になりました。先日栃木県内もインフルエンザの流行期入りが発表され、学級閉鎖を行っている学校もあります。3年生も受験シーズンですので、予防をしっかりと、感染症にかからないように、そして感染拡大を防ぎましょう。



インフルエンザの主な症状は？

頭痛

悪寒

高熱

全身の倦怠感

筋肉痛・関節痛

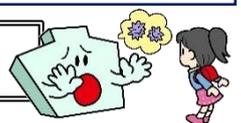
急激に熱が高くなる
ことがあります。



インフルエンザに感染しないためには？

<p>しっかり予防しよう</p>	<p>手洗い・うがい</p>	<p>マスクの着用</p>
<p>バランスのよい食事</p>	<p>早寝・早起き</p>	<p>適度な運動</p>

インフルエンザによる出席停止期間：発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで





『人権』とは、人が人として生まれながらにもっている権利のことです。世界中のすべての人が、同じ大きさ・強さの『人権』をもっています。『人権を守る』ということは、自分を大切にすること。そして自分と同じように、他の人を大切に考え、行動することです。みなさんは友達や家族に温かい言葉をかけていますか？ひどい言葉を投げつけていることはありませんか？相手の気持ちを考えた行動ができていますか？ぜひこの機会に自分の行動を振り返ってみて欲しいなと思います。



ふわふわ言葉 を使おう！

ふわふわ言葉とは、「おはよう」「ありがとう」のように、人から言われたら、心がほかほかするような言葉のことです。人の話をしっかり聞くことに加え、人を温かい気持ちにさせる言葉が言えたらお互い気持ちよく生活できますね。みなさんの力で石橋中をふわふわ言葉でいっぱいにしましょう。



どんなふわふわ言葉があるかな？

ありがとう

すごいね

ドンマイ

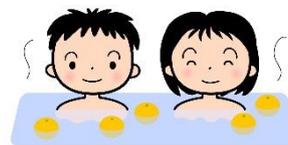
頑張って

元気出して



12月21日は“冬至”です

1年の中で風が1番短く、夜が1番長い日を『冬至』と言います。この日はかぼちゃを食べて、ゆず湯に入るとかぜをひかなくなるという言い伝えがあります。かぼちゃに含まれるカロテンやビタミンAは、かぜの予防に効果があると言われています。また、ゆず湯のいい香りのするお風呂に入ることによってリラックスができ、寒さで冷えた体を温められます。かぼちゃとゆず湯の2大強力パワーで冬を元気に乗り切りましょう。



保護者の方へ

インフルエンザやコロナウイルス等の感染症と診断された場合は、放課後を待たずわかり次第早めに学校への連絡をお願いします。また、体調の優れない時は、無理をせず自宅で療養をしたり、早めの受診をお願いします。