

ほげんだより 2月

城東中学校
2025. 1. 31

2月3日は立春です。

暦の上では冬が終わり、春の始まりです。この日から春分までの間に初めて吹く、暖かくて強い南風のことを「春一番」と言います。春の訪れを感じる名前ですが、まだまだ、寒さには気を付けたい時期です。暖かくして、春の訪れを待ちましょう。

インフルエンザ・新型コロナウイルス・感染性胃腸炎流行中！！

前回の保健だよりでもお知らせしましたが、和歌山市では、インフルエンザ警報が発令中です。学級閉鎖をしている学校も続出しています。また、新型コロナウイルス感染症や感染性胃腸炎も流行しており、一層の注意が必要です。普段からどんな病気に対しても抵抗力を付けておきましょう。そのためには、①十分な睡眠 ②十分な栄養 ③規則的な生活リズムが大切です。それと、ストレスを貯めないことです。疲れ気味だな～と感じたら、早い目の休養をお勧めします。

～感染症予防の基本は石けんでの手洗いです～

忘れてないよね？

きちんと手洗い

★換気・加湿も忘れないでね★

せきやくしゃみをしたとき

外から帰ったとき

ごはんを食べる前

トイレのあと

手を洗ったあとは

清潔なハンカチで拭く

洗い残しはありませんか？

！！ちゃんと洗えてる？指先・指の間・爪の間・手の甲・手首！！

～保護者の方へ～

インフルエンザは学校感染症に指定されています。罹患した場合は裏面の『インフルエンザによる欠席届』を提出していただき出席停止扱いになります。出席停止期間は、発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまでです。新型コロナウイルス感染症については、電話連絡のみで出席停止扱いです。発症後5日を経過し、かつ風邪症状が軽減してから1日を経過するまでです。



♥寒い日が続くと心も体も緊張して疲れが溜まります。気分転換に自分の好きなことをして笑顔になってみましょう！！♥

◎ 笑顔の効果 ◎

記憶力が上がる



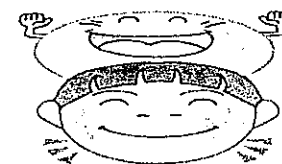
免疫力アップ



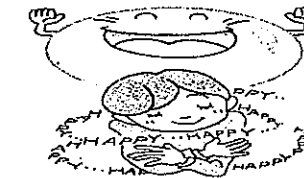
リラックスする



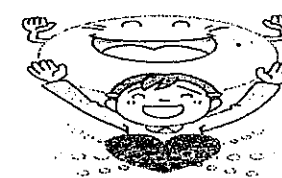
笑顔筋力アップ



幸福感を感じる



ストレス解消



？このような症状はないですか？花粉症かも？

昨年夏が猛暑だったため花粉の飛散する時期が早いです。花粉症の症状を感じる人が出はじめています。

- ☐ 熱はない ☐ くしゃみが立て続けに出る
- ☐ サラサラの鼻水が出る ☐ 鼻づまりがひどい
- ☐ 目がかゆい ☐ 2週間以上、症状が続いている

※こんな症状の場合は花粉症かもしれません。病院を受診しましょう。



◎ 毎月19日は食育の日 ◎

2月2日は節分。節分とは「季節の分かれ目」という意味があり、季節が変わる前日のことを指しています。この日は、悪霊を追い払い福を呼び込む「豆まき」を行い翌日の立春を迎えます。とはいえ、まだまだ寒い日が続きますから、粘膜を強化する旬の食材を食べて風邪に注意しましょう。

2月の旬の食材・・・野菜（せり・わらび）
魚介（ワカサギ・のり・わかめ）



*裏面にインフルエンザについて詳しく載せています。読んでくださいね！！