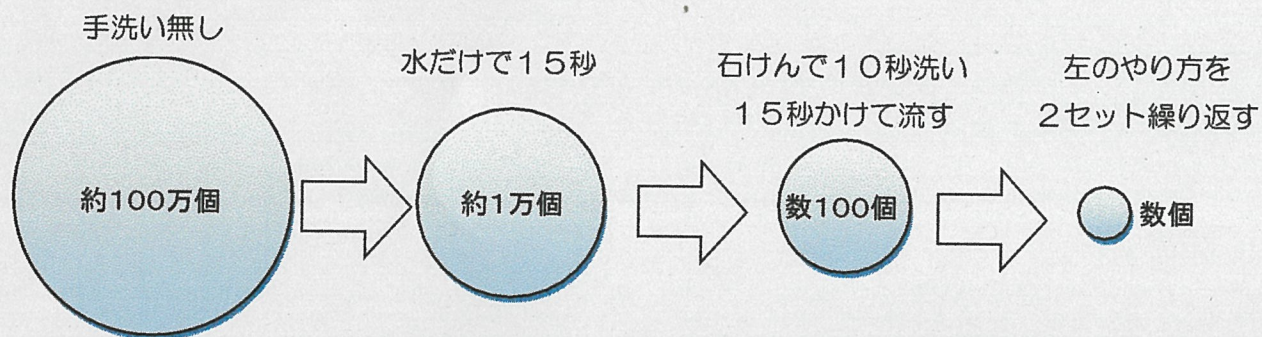


愿けんだより2月

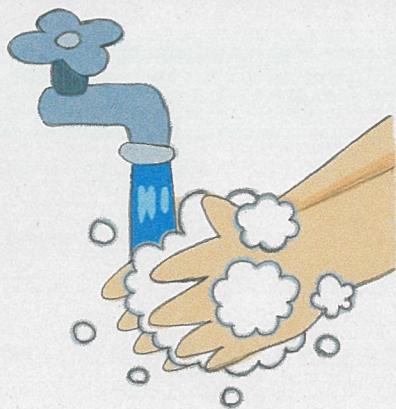
2022. 1. 31
和歌山市立河北中学校
保健室

3学期が始まって約1か月が過ぎようとしています。和歌山でも、今までになく新型コロナウイルス感染症が流行し、これからどうなるのか…と心配な日々が続いていますね。学校では、寒い中教室の換気を積極的に行うなど、皆さんが協力してくれています。このままこの波を乗り越えていきたいところです。

石けんで手を洗おう！



学校の水道の水が冷たくなって、手洗い時間が短くなっていませんか？先週保健委員長さんからもお昼に放送してもらいましたが、しっかり石けんで手洗いをすれば、ウイルスをほとんど減らすことができます。今は教室や、街の色々なところにアルコール消毒が置いてあり、それを利用することも多いかもしれませんが、感染症予防の基本は手洗いです。改めて意識してやっていってくださいね。また、手荒れしている人やアルコールに過敏な人もいます。その人たちは特に、無理に消毒はせず、手洗いをしっかりして、こまめな保湿を心掛けてください。



保護者の方へ

和歌山でのコロナ流行が収まるまでの間は、学校で体調不良を訴えた場合に平常時よりも早い段階で早退の対応を取らせていただいています。原則保護者の方に連絡した後に早退する形になっていますので、学校に提出して下さっている連絡先に記入していただいている以外にも、日中つながりやすい連絡先がありましたらお子様に伝えておいていただくと大変助かります。

♡ 2/14 HAPPY VALENTINE'S DAY ♡

アレルギー大丈夫？



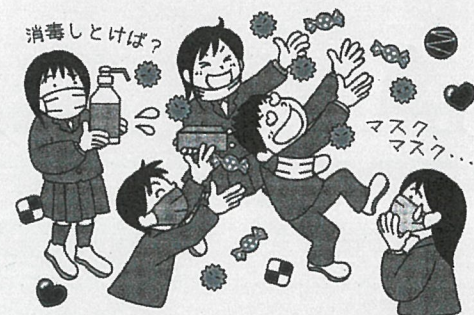
自分へもごほうび♪

♡HAPPY VALENTINE'S DAY♡



わたしなりに、やれてるね。

感染症 うつしません



ほかほかの言葉づかい



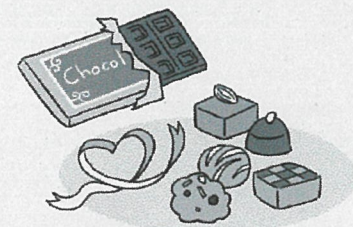
言って ほかほか 言われて ほかほか

思いやり♡月間

適量でカラダにうれしい...チョコレートの効能

2月14日はバレンタインデー。最近では、友だち同士で贈り合ったり、「自分へのごほうび」としてちょっと豪華なものを買ったりする人も増えているようですね。

ところで、バレンタインデーにつきもののチョコレートは、健康によい優れた食品としても知られています。理由は原料のカカオマスに豊富に含まれているカカオポリフェノール。その主な効果は…？



カカオポリフェノールの効果

脳を活性化する



肌の老化を抑制



血圧低下
(血管を広げる)

アレルギーの
改善

他にも、動脈硬化やがんなどの生活習慣病に有効とされ、疲労回復、集中力アップも期待できます。ただし、市販のチョコレートには砂糖や油脂が多く含まれている製品があるので要注意！