

毎月だより 2月

2016.2 和歌山市立貴志中学校

2月4日は、立春。毎日寒くて、ぜんぜん春らしくない!!と思う人も多いと思いますが、少しずつ日が長くなり、明るさを増しています。桜の枝先にも、小さなつぼみがたくさんついていきます。寒さに丸めた背中を、ほんの少し伸ばすと、その分だけ春に近づくような気がします。

春まであと一歩



まだまだ寒い日が多く、カゼやインフルエンザも流行中。手洗い・うがいを忘れずにしましょう!!



2月は こんな月です

節分 (3日)

「鬼は外、福は内」と、言いながら豆まきをして、鬼を追い払います。歳の数だけ豆を食べると、健康になると言われています。



バレンタインデー (14日)

もとは、キリスト教のバレンタイン司祭の死をなげき悲しむ行事でした。現在のようになつたのは、1950年から後のようです。



アレルギーの日 (20日)

アレルギーとは、からだを守る力が必要以上に働いて、かえってからだにとって害になることです。花粉症もアレルギーの一つです。



旬の食べもの

ふきのとう (野菜)、さわら (魚) などが、この時期、旬です。旬のものは栄養がたくさんつまっています。



インフルエンザはやってきます!

インフルエンザの特徴は



普通のかぜ症状と合わせてこのような重い症状が急にでてきます……

部屋の加湿を心がけ、あたたかくして早く休む。



かかったかな...? と思ったら……

医師の診察を受ける!



インフルエンザと診断されたら出席停止となります。

予防への心がけ忘れずに



貴志中学校では、インフルエンザで欠席する生徒や体調不良により早退する生徒が増えてきています。今まで以上に手洗い・うがい・マスクの着用等、感染予防を心がけましょう!!

インフルエンザやカゼに負けないからだをつくるポイント

1. バランスのとれた食事
1日3回、好き嫌いをしないでいろいろなものをバランスよく食べましょう。
2. 適度な運動
運動をすると、新陳代謝がよくなって、からだの抵抗力も高まります。
3. しっかり睡眠
1日働き続けたからだを休ませ、脳や神経、細胞に休息を与える大切な時間です。眠ることにより、ホルモンの分泌や内臓機能の働きが整えられることで、免疫力が高くなります。

