



北島中学校  
R4年 2月

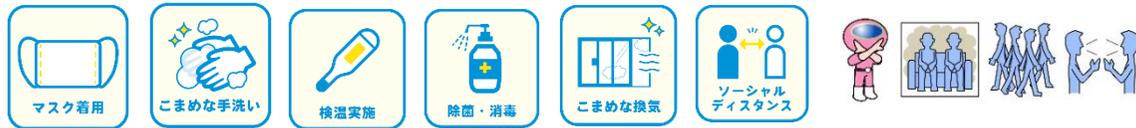
2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにとても大切です。お互いが笑顔になれるような言葉づかいも意識したいですね。

## 感染症対策を強化しよう！

現在流行しているオミクロン株は、風邪と似た症状とされています。徳島県では、急速に感染者数が増えてきています。流行を広めないように一人一人が気をつけた生活を続けていきましょう。家庭では、規則正しい生活習慣を心掛け、しばらくは不要不急の外出も控えるようにしましょう。

また、これから花粉症の季節がやってきます。ティッシュを手放せない人もいるのではないのでしょうか。感染症予防のためにもハンカチとティッシュは個人の物を使用するようにしてください。

色々な情報が出回っていると思います。噂やデマに惑わされないように、困ったことがあればお家の人や学校の先生に話をしてくださいね。



### 保護者の皆様

日頃は、感染症対策にご協力いただきありがとうございます。1月19日付けて、メール配信させていただいた内容になりますが、再度お知らせいたします。

- 登校前には必ず検温と健康観察を行っていただき、保護者の方がご確認のうえ、登校させるようお願いいたします。
- 登校前に、発熱や風邪症状がみられた場合は登校をお控えください。(出席停止扱いとなります。)
- 登校後、お子様に体調不良がみられたときには、感染症対策のため、保健室で休養することなく早退のご連絡をさせていただきますので、ご了承ください。

お子様が安全に安心して学校生活を送れますよう、学校としても取り組んでまいりますので、どうぞよろしくお願いたします。

### 朝のセルフチェック

- 目覚めは…  

 いつもはスッキリ起きられるのに、今日はなんだか疲れているな…という人は、要注意。
- 鏡を見て…  

 顔色が悪い、目の充血、肌が荒れているなど、気になることはないかな？
- 朝ごはんは…  

 食欲がない、いつもと味が違うと感じたら、体調を崩しているサインかも。

### 花粉症 早めの対策がオススメです



症状が出る前に早めに治療を開始すると、こんなことが期待できます。

- 症状を軽くする
- 症状が出る期間を短くする
- 一番つらい時期に使用する薬の量を減らせる

花粉情報をチェックして早めの対策を！

### 心のカゼにも気をつけて



#### 心のカゼの症状

- ・食欲がない
- ・眠りが浅い
- ・体がだるい
- ・やる気が出ない など

#### 心のカゼの原因

- ・友だちとケンカした
- ・心配なことがある
- ・うまく気持ちを伝えられない
- ・習いごとや勉強で忙しい など

#### 心のカゼの治療法

- ・誰かに話す
- ・お風呂にゆっくり入る
- ・「楽しい」と思うことをする
- ・のんびり過ごす時間を作る など

## 生活習慣病予防教室がありました

1月18日(火)に1年生を対象に生活習慣病予防教室がありました。北島町子育て支援課の保健師さんと管理栄養士さんが「睡眠とからだ～どうして寝ないといけないの?～」について授業をしてくださいました。

### よりよい睡眠にするためのポイント

- 体内時計を整える  
休みの日も決まった時間に起きる  
朝起きたら日光をあびる
- 日中にしっかり体を動かす
- 寝る前の過ごし方  
寝る前のスマホやゲームは睡眠や脳の働きを邪魔する！



ペープサート劇を用いたよりよい睡眠についての説明や、糖尿病予防のための砂糖の量や血糖について具体物を使って分かりやすいお話がありました。

みかんが美味しい季節ですが、果物にも糖分が多く含まれているため、みかんは1日2個までがよいですよ！



### 1年生の感想(一部)

- ・布団に入ったら、スマホは触らずに、寝ようと思う。
- ・毎日8～9時間くらいは寝たい。
- ・本を読む習慣を身につけたい。
- ・朝ごはんをきちんと食べる。
- ・ジュースの裏の炭水化物をみて砂糖量を確認したい。