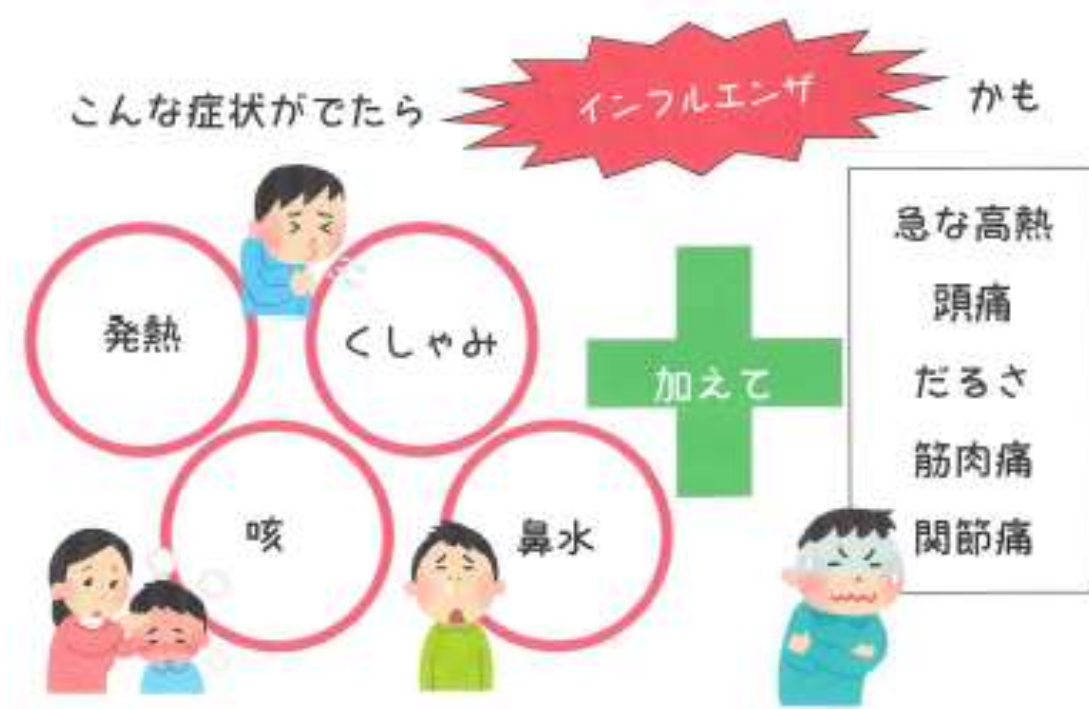


まだまだ、インフルエンザやかぜの流行は終わっていません。みなさんは、体調管理はできていますか？手洗い・うがい、早寝早起き、栄養バランスがよい食事など自分でも気をつけられるものは多くあります。できることから取り組みましょう。自分だけではなく、家族の人と一緒に体調管理に取り組むことができるといいですね。



インフルエンザってどんな症状なのか？

インフルエンザに感染すると普段のかぜの症状に加え、高熱、悪寒、関節・筋肉の全身の痛みなどといった症状がでます。いつもの体調が違うと感じたときには、無理をしないで、早めに休むようにしてください。



スクールカウンセラー 大八木 茉妃 先生

2月の来校日 6日(木)、20日(木)

3月の来校日 5日(木)、19日(木)、23日(月)

イライラすること、悲しくなることなどは誰にでもあります。そんなときは、自分の好きなことや楽しいことをする、ひと休みする、友達と遊ぶ、おしゃべりするなど気分転換をしましょう。誰に話せばいいか迷ったときには大八木先生と話してみるのはいかがでしょうか？

保護者の方の面談も行っていますので、担任を通じて予約してください

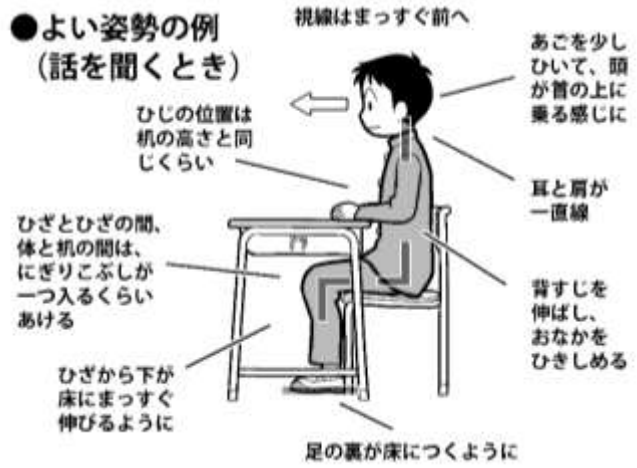
勉強するときの姿勢を意識しよう！

勉強しているときの姿勢は意識できていますか？3年生は受験勉強、1・2年生は学年末テスト勉強と普段よりも勉強している時間が長くなっているはずです。長時間の勉強のときこそ、姿勢を意識することができるといいですね。

●よくない姿勢を続けていると…



●よい姿勢の例 (話を聞くとき)



生活習慣病予防、今から！

2月は「全国生活習慣病予防月間」です。生活習慣病は近年、子どもにも見られ、早い時期からの予防が重要だとわかってきました。その予防法とは？

栄養バランスのよい食事

栄養の偏りや食べすぎのない食生活が大事です。また、よく噛むことなど、歯・口・あごの発達も深い関連があるといわれています。



定期的な運動

生活習慣病につながりやすい「肥満」。健康的な解消には、やはり体をよく動かすことです。短時間の軽い運動でも、続ければ効果が現れます。



十分な睡眠 (休養)

睡眠不足はあらゆる体の不調、さらには病気へとつながります。早寝早起きでしっかり睡眠をとり、体を休めることが必要です。



意識的な排便

食べ物が体内に入ると栄養や水分が吸収され、便として外に出されます。排便も生きるための大切な機能です。出したくなったらすぐトイレへ。

