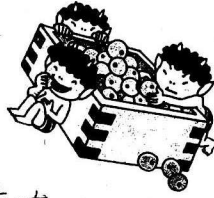


年が明けて一ヶ月がたちました。  
体調管理はできていますか？



校内ではインフルエンザが流行ってきています。

手洗いうがい、マスクをするなど予防して元気に

2月も元気に過ごしましょう。



2月14日はバレンタインですね。  
その昔、ローマでは愛を伝えるために  
カップルがチョコを渡したのが始まり  
です。  
バレンタインのお菓子をこめられた  
意味を知っていますか？

- ・チョコレート・ケーキ
- 「オムライス」
- ・キャンディ・マカロン
- 「本命」
- ・クッキー
- 「友達」

### 冬の朝こそゆとりが大切

毎朝、時間ギリギリで行動しているあなた。  
「走れば間に合うから、だいじょうぶ」と言  
うけれど、冬ならではの、こんなハプニング  
だって考えられます。



朝起きたら...

- 雪が積もっていた。
- 道路が凍っていた。

これでは、歩くのがやっとで、走るのはと  
ても無理。自転車なんて、もってのほかです。  
転んで大けがをすることにもなりかねません。  
バスや電車が遅れたり、遅休になったりする  
可能性もあります。

寒い時期は、ふとんから出るのがますます  
つらいものですが、冬の朝こそ、ゆとりが大  
切だということを忘れないでください。

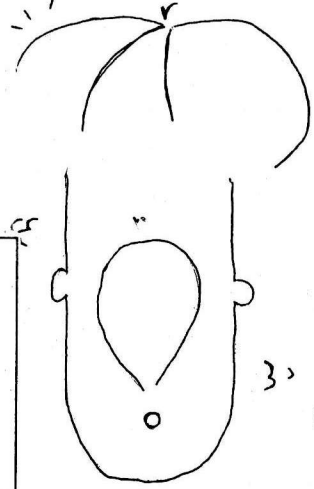
### ▼ こんな症状は、冷え症から

- ・頭痛・肩こりがある
- ・カゼをひきやすい
- ・腹痛や下痢が多い
- ・集中力が低下した
- ・肌荒れがひどい
- ・胃もたれがする
- ・疲れやすい
- ・夜、寝つきが悪い
- ・生理不順



の達人になろう!!!

- ◎ ぬるめのお湯にゆっくりと  
...> からだもじもリラックス ???
- ◎ 体調が悪い時はひかえよう  
...> 体力が失われてさらに悪化する!
- ◎ 食時のあとは30分くらい時間をあけて入浴  
...> 消化のためにがんばる内臓  
に負担がかかります!
- ◎ 入浴前後には適度に水分補給を  
△ ...> 思っているより汗がでるので"注意"



### しもやけ予防のヒント

手や足が赤く腫れ上がってかゆくなる「しもやけ」。  
一度できると冬の間ずっと悩まされることも...  
冷えて血行が悪くなるのが原因です。

**冷やさない! ぬらさない!**

**耳**

ぼうしや耳当てで  
しっかり防寒しよう。

**足**

雨や雪の日は、替えの  
くつしたを持ち歩こう。  
ぬれたくつは、しっか  
り乾かしてからはこう。

**手**

手を洗った後は、水分  
をハンカチでふこう。  
ぬれた手ぶくろは、乾  
かさう。

今月の担当は...  
生徒保健委員会  
年 組  
( . )  
年 組  
( . )