



令和4年2月16日(水)
栗源中学校 保健室

2月5日は「笑顔の日」だそうです。笑顔は、体の免疫力をアップしたり、リラックス効果があったりと健康のためにとっても大切です。新型コロナウイルスに負けずみんな笑顔で頑張っていきましょう！

マスク着用のお願い

- ★自転車置き場で必ずマスクをつけて登校しましょう！
- ★鼻までしっかりマスクをつけて、すき間ができないように！(鼻・隙間からウイルス侵入)
- ★感染症対策には不織布マスクがおすすめ！

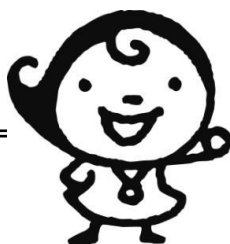


3年生の皆さん

心と体を整えて、大切な試験の日を迎えてください。

～人事を尽くして天命を待つ～

今の自分を信じて、目の前のことに集中してベストを尽くしてください。きっと3年生のみんななら大丈夫！



そろそろ花粉の季節です♪

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！



	カゼ	花粉症
鼻水	粘りがある黄色っぽい	透明でサラッとしている
くしゃみ	1回～数回くらい	連続で何度も出る
熱	微熱(38℃くらいまで)	ほとんど出ない
症状が強くなる時間帯	1日中だいたい同じ	起きてすぐ、昼間、日が暮れるころ



気になる症状がある人は相談してくださいね

♥自分はダメな人間だと思ふことがある?♥



世界の高校生に「自分はダメな人間だと思ふことがある?」と質問した研究があります。下の表は「とてもそう思う」「まあまあそう思う」と答えた人の割合です。では?の数字はどれくらいでしょうか? 答えは72.5%。他の国よりぐんと高く、日本の高校生は自己肯定感が低い人が多いと言えます。

自己肯定感とは「自分は自分のままでいいと思える」こと。
失敗から立ち直る助けや挑戦する力になります。
足りない部分を知るのも大切ですが、自分の強みやいい所にも目を向けてくださいね!

日本	? %
中国	56.4 %
アメリカ	45.1 %
韓国	35.2 %

*「高校生の生活と意識に関する調査報告書」より

ちょっと
ひと息



クロス ワード パズル

に挑戦!

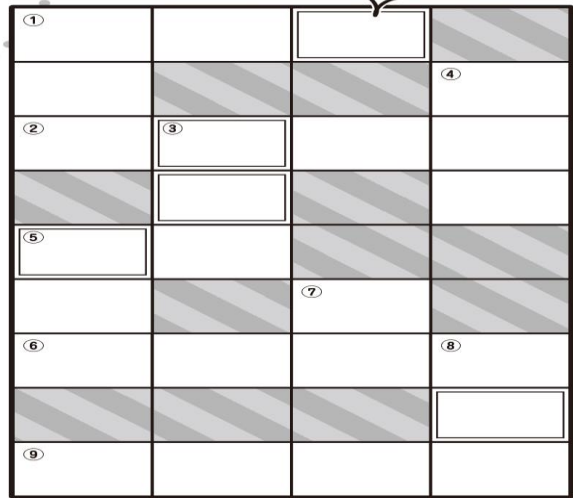
にじゅう
二重になっているマス

の文字を
なら
並べ替えると...

○ ○ ○ ○ ○ ○ お

○に入る
文字は何か?
マスに書いてみよう!

クロスワードが
解けた人は
保健室へどうぞ!



カゼ予防・花粉対策 編

- ①のヨコ ウイルスが好きなのは、遅い○○○まで起きている子
- ①のタテ 「花粉症かな」と思ったら、早めに○○○の受診を
- ④のタテ 花粉が多い日は、マスク・メガネ・○○○などで対策しよう
- ⑥のヨコ 寒い日も外で○○○○して元気に
- ⑧のタテ 外から帰ったら顔を洗ったり○○○をして、花粉を取り除こう
- ⑨のヨコ 家に帰ったときや食事の前後の○○○○を忘れずに



節分・ことわざ 編

- ②のヨコ 強い人がさらに強くなること → 鬼に○○○○
- ③のタテ どんなに冷たい人でも、同情から泣くことがある → 鬼の目にも○○○
- ⑤のヨコ 節分には、ひいらぎの○○にいわしを刺して厄除けをします
- ⑤のタテ 今年の○○○は北北西
- ⑦のタテ いつもにこやかな人のところには、自然と幸せがやってくるという意味
→ 笑う○○には福来る



寒い日が続きます。

どうか、体を温めてゆっくり過ごし、
心が落ち着く時間をつくってくださいね!

