



令和5年2月16日
 所沢市立東中学校
 保健室

あっという間に2月も中旬になり、年度の終わりが近づいてきました。暖かく感じる日も増え、春が近づいてきたことを感じます。2月に入り、東中でもインフルエンザ（B型）・新型コロナウイルス感染症による流行が見られます。一人ひとりが基本的な感染症予防を意識し、学校生活を送りましょう。

2月の保健行事予定

日程	予定	備考
29日 (木)	性に関する 指導の講演会	1・2年生…3・4校時 講師 矢島助産院（国分寺市）助産師 工藤有里先生 3年生・・・5・6校時 講師 埼玉医科大学病院 産婦人科医 高橋幸子先生 ☆生命誕生の素晴らしさや二次性徴について、男女交際のあり方など、専門的な視点からお話をさせていただきます。

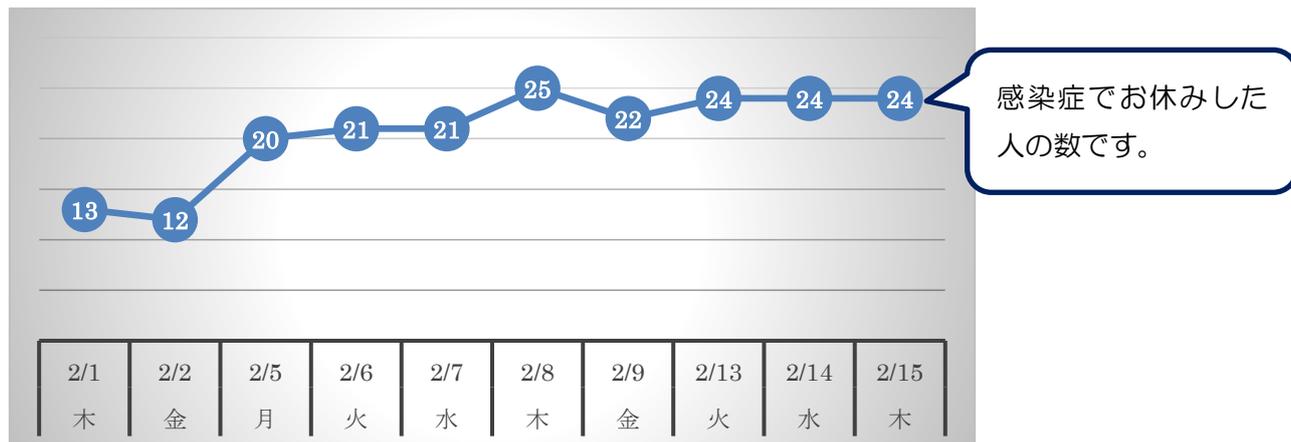
自分や相手の体・心・命を大切にするために、3年間を通して学びます。

生徒のみなさん、保護者のみなさまへ

引き続き、感染症予防にご協力をお願いします！

2学期末にも、校内で感染症が流行していることをお伝えしました。2月に入り、校内でインフルエンザ、新型コロナウイルス、溶連菌感染症などの流行がみられます。朝から体調が優れない時や病み上がりの時は、無理をせずご家庭で休養するようお願いします。

また、感染症流行期は、お子さんの症状の悪化や、感染拡大防止のために、早めに早退の対応をします。その際は、保護者の方へ連絡をとり、お迎えをお願いする場合がありますので、ご了承ください。なお、医療機関で感染症と診断された場合は、すみやかに学校までご連絡ください。



本番に向けて、あと少し…！

3年生は公立入試、1・2年生は期末テストに向けて準備を進めていることと思います。本番で力が発揮できるように体調をしっかりと整えましょう。試験の前日は、十分に睡眠をとり、朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。

◎ 朝ごはんのメリット ◎

私たちの脳は“ブドウ糖”をエネルギーとして使っています。朝起きたときに頭がボーっとしてしまうのは、寝ている間にブドウ糖が使われ足りなくなってしまうためです。朝食を食べないと、午前中、からだは動いても頭はぼんやり、ということになりがちです。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう。ごはんなどの主食には脳のエネルギー源になるブドウ糖が多く含まれているので、朝から勉強に集中できます。

タンパク質は体温を上げる効果が最も高く、朝食でも卵や納豆などからタンパク質をとるようにするといいでしょう。



『あいうべ体操』で鼻呼吸に！

「あいうべ体操」を知っていますか？あいうべ体操は、鼻呼吸をするための口周囲の筋肉トレーニングです。鼻呼吸をすることで・・・

- ★ **インフルエンザ、肺炎の予防**
- ★ **口の雑菌を全身に回さない**
- ★ **アトピー、喘息、花粉症の改善**
- ★ **腸内環境の改善**
- ★ **集中力アップ（脳の冷却） など・・・**

あ…大きく開いて
い…横に広げて
う…しっかりすぼめて
べ…しっかり舌をのぼして



様々な効果があります。

口を大きく「あ～い～う～べ～」と動かしましょう！

