

ほけんだより

令和7年1月30日
大竹市立玖波中学校
保健室

「節分」と聞くと、2月3日を思い浮かべる人が多いと思います。しかし、今年の「節分」は2月2日（日）です。地球が太陽の周りを1周するのに、1年かかるとされていますが、実際には誤差があります。その誤差の調整のため立春がずれ、その前日の節分も2月2日になっています。豆まきをしたり、恵方巻を食べたりするときは注意してくださいね。ちなみに、恵方巻の今年の方角は、「西南西」ですよ。



1月24日（金）～1月31日（金）学校給食週間です！

今年のテーマは「大竹よくばり週間」。大竹市の様々な食材が登場しました。右の「レモンの木」は、給食センターの方へ感謝の気持ちを書きました♪ 近いうちに、給食センターへ届ける予定です。



友だちにどっちの言葉をたくさん使っていますか？

<p>左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。</p> <p>あなたも、失敗した時に「ださい」と笑われて悲しくなったことや、友だちのためにした行動に「ありがとう」と言われてうれしくなった</p>	<p>右側の言葉は、相手の気持ちを変えたい大きな力があります。</p> <p>日頃から「どんな言葉を使うと相手が喜ぶかな？」と考えるようにすると、きっとずっと仲良くいられますよ。</p>
--	---



「疲れ」や「寝不足」に注意！

→症状がひどく出ます！

花粉症とかぜのちがいつて？
花粉症・鼻症状（くしゃみ・鼻汁・鼻閉）・目のかゆみかぜ・・・のどの痛み、鼻水が水様から粘性に変化、発熱
飛散の量はどうか？

今年の花粉飛散は、近畿から西の地方は多くなることが予想されています。（日本気象協会より）

- 対策はなにをしたらいい？
- ★よく寝る ★栄養満点な食事 →規則正しい生活
 - ★マスク →症状が和らぐことに加えて、発症を予防する効果も

2月はまだまだ、気温が低いです

本校では現在、「インフルエンザ」「コロナウイルス」などの感染症の大きな流行はありません。しかし、大竹・廿日市市内では、引き続き流行をしています。

2月も気温が低い日が続きます。ウイルスは、気温が低く、乾燥した空気が大好きです。基本的な感染対策に加えて、服装の調整も心がけていきましょう。



アウトドアのレイヤリングに学ぶ重ね着のコツ

登山などのアウトドアの世界では、服選びはとても重要。基本になっているのは3つのレイヤリングです。

<p>① ベースレイヤー いわゆる肌着のこと。体を動かすときは汗を吸って乾きやすい通気性重視、寒さ対策メインなら温かい素材を選びます。</p>	<p>② ミドルレイヤー アウターの下に着る服。動きやすさを損なわないよう、シャツやフリースなど薄手のものを選びます。</p>	<p>③ アウターレイヤー 一番外側に着て、風雨から体を守ります。たとえば寒い雪の日は保温性が高く風を遮り水分を弾く素材が適切。</p>
--	--	---

天気予報をチェックして、その日の気候にあった自分なりのレイヤリングを考えてみましょう！