



お正月が過ぎ、冬休みが終わったと思ったら、あっという間に2月。「1月に行く、2月は逃げる、3月は去る」といわれるとおりにですね。慌ただしく過ぎていく時間に流されないで、この1年間を振り返り、新しい学年に目を向けていきましょう。



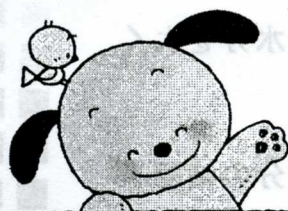
## インフルエンザ警報発令中

### インフルエンザウィルスが好きなタイプは・・・

- ・ 体力が低下している人
- ・ 不規則な生活で体調不良の人
- ・ ストレスなどで免疫力が低下している人

### インフルエンザウィルスが嫌いなタイプは・・・

- ・ 適度な運動をして体力のある人
- ・ 夜早く寝て体調がいい人
- ・ ストレスを減らして免疫力が高い人
- ・ うがい・手洗いをする人
- ・ ビタミンCなどの栄養をとる人
- ・ きれいな空気の中で過ごしている人



健康力を育てよう！  
あなたに必要な力は、  
何ですか？

#### 1. 体力

◇ 身体の作業能力や病気に対する抵抗力。元気な毎日の土台となる力。歩く、走る、食べるなどふだんの行動の全てが体力アップに役立ちます。

#### 2. 自然治癒（しぜんちゆ）力

◇ 病気やけがを治そうとする、生体に備わった力。栄養のバランスのとれた食事と十分な睡眠が、自然治癒力アップの鍵です。

#### 3. 想像力

◇ 物事のイメージを思い浮かべることのできる心の力。自分の態度や言葉を、相手がどのように受け止めるかを考えてみることは、とても大切です。直接人と向き合うことは、相手を思いやるプラスの想像力を育てます。

#### 4. 危険予知力

◇ 危害が生じるおそれを、あらかじめ知る力。まず自分の行動の「一歩先」を考えてみましょう。けがの予防はもちろん、犯罪などの危険から身を守る効果も期待できます。

#### 5. 自律（じりつ）力

◇ 自分で自分の気持ちをおさえて、自分の行動を管理できる力。感情やまわりの雰囲気によって流されて行動してしまいそうな時に、必要な力です。みなさんにとって、本当に大切なことは何か、自分自身と向き合うことから始めましょう。



## お風呂で ポカポカ リラックスしよう

毎日、寒い日が続いています。このような季節は、お風呂に入ることによって体も心もゆったりとできますね。「入浴」には、以下のような効果があります。

- ♢ 血液の流れをうながして、体を温めます。  
ぬるめのお湯にゆっくりつかると、体の中心部から温まります。
- ♢ 体の汚れを取ります。  
お湯につかることで、皮膚の表面の汚れが取れやすくなります。
- ♢ 筋肉や関節の緊張をほぐします。  
体の疲れをとり、肩こりや腰痛の症状を和らげます。
- ♢ 免疫細胞を活性化します。  
体温を上げて、体の中の免疫細胞の働きを活発にします。

### 【注意すること】

お風呂から上がった後は、次のことに注意しましょう。

- ♢ 湯冷めをしないように、注意しよう。  
体や髪などがぬれたままでいると、冷えてしまいます。水分をよく拭き取っておきましょう。
- ♢ 水分を補給しておきましょう。  
入浴によって、体の水分が失われています。そのため水分の補給を行い、少しの間は、体をゆったりと休めましょう。

## 学校のトイレを快適に!!

「学校のトイレは汚い、臭い」という声を耳にします。でも、みんなの心がけで学校のトイレだって快適になります。

- ・用を済ませたら、必ず流す。
- ・備え付けのトイレットペーパー以外は流さない。
- ・もし汚してしまったら、トイレットペーパーでふき取る。



トイレのドアを開ける前に、もう一度、確認してから出るようにするといいですね。それから、トイレの鏡の前で髪をとかした後、手洗い器に髪の毛が抜け落ちていることがあります。自分の髪の毛は自分で拾ってゴミ箱へ捨てるようにしましょう。みなさんの使っているトイレが少しでも快適になるよう芳香剤も変えてみました。いたずらなどせず、一人一人の心がけでトイレをきれいに使いましょうね。