



今年は例年に比べて冬休みが短く、あっという間に冬休みが終わり、学年のまとめでもある三学期がスタートしました。まずは冬休み中に崩れてしまった生活リズムをきちんと戻しましょう。三年生は入試が近づいてきました。まだまだ寒い日が続きますが、体調を整えて風邪やインフルエンザや感染症に負けない体づくりを心がけましょう。感染症対策などにより、緊張の日々が続きますが、今年一年がみなさんにとって、健康で素晴らしい一年になることを願っています。

笑って1年過ごしましょう

幸せだから笑うのではない 笑うから幸せなのだ — アラン (1868-1951 フランス)

笑いは消化を助ける 胃散よりはるかに効く ———— カント (1724-1804 ドイツ)

笑いとは、地球上で一番苦しんでいる動物が発明したものである
————— ニーチェ (1844-1900 ドイツ)

どれも、笑うことが心や体にいいと教えてくれる名言です。

「笑い」に免疫力や自然治癒力を高めたり、ストレスを減らす効果があるといわれるようになったのは、最近のこと。まだ研究が進んでいないはるか昔の人も、「笑い」の効果を感じていたのですね。

1月20日頃は大寒と言い、1年で最も寒いと言われています。これからが冬本番です。規則正しい生活を心掛け、寒さに負けない体づくりをしましょう。

新型コロナウイルスの影響でまだまだ我慢することが多いかもしれませんが、元の生活に戻れることを信じて、感染症対策をしっかり行っていきましょう。少しでも体調が悪かったり、いつも違う様子があれば、体調の回復を第一に休養をとってください。

インフルエンザが流行する季節になりました！！

こんな症状が出たら、すぐに病院へ行きましょう！



※最近では37℃台の微熱が続いている場合や、一度熱が下がった場合でもインフルエンザと診断されているので要注意です！！

※熱が出たときはかかりつけの病院に連絡をとってから受診しましょう。
もしもインフルエンザになってしまったら・・・

症状が出てから5日間経ち、かつ解熱後2日間経つまでは

出席停止です！！

欠席する場合は、

- ・体調不良の具体的な内容（熱の有無、のどの痛み、頭痛など）
- ・病院受診した場合は診断名 ・インフルエンザの場合は〇型など、なるべく詳しく学校までお知らせください。

ご協力よろしく願いいたします。

