

～ 寒さの厳しい 12 月です 健康に十分に留意して残り 2 週間を大切に ～

☆☆☆ インフルエンザ対策、かぜ対策をしっかりと ☆☆☆

① 手洗い・うがいを必ず行う + 口の中を清潔に保つ

外から室内に戻った時や人混みの中にいた後、ある程度の時間ごとに、必ず手洗い・うがいを行う習慣を身に付けましょう。(かなりの予防効果があります)

また、口の中を清潔に保つことは、ウイルスが口の中で増えることや、ウイルスが口からのどに侵入することを防いだりする効果があります。食後に歯磨きを行う習慣が身に付いていますか？給食後にも、歯磨きを行える人はぜひ歯磨きをしましょう。歯磨きをしない場合は、最低限必ずうがいをしましょう。

② バランスのとれた栄養をとる

バランスのとれた栄養をとることで、体の免疫機能を高め・維持することができます。朝食から夕食までの三食を必ずとること、栄養のバランスを考えて食事をするを大切にしましょう。

③ 自分にあった生活リズムを維持し、睡眠を大切にす

睡眠が足りず体の調子が崩れると免疫機能が低下します。自分にとって必要な睡眠時間を確保するために、自分なりの生活リズムでやるべきことをこなし、そのリズムを維持していくことが重要です。

④ 部屋の適度な湿度や体を冷やさない習慣に心がける

エアコン等の暖房を入れた部屋は湿度が低下します。加湿に心がけて 50% 程度の湿度を維持しましょう。また、気温が一気に下がった寒い日は、体が冷えた状態が続くことで体調を崩すことがあります。あまり厚着になると逆効果になりますが、体を冷やさない程度の服装を考えることが大切です。

《 図書室前の掲示「今年の漢字」に、新たな気持ちで書き込みをしてくれています 》



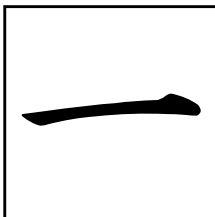
先週の 12/06 (金) に、図書室前の掲示への書き込んでいる漢字について、「よく考えてほしい」と呼びかけを行いました。

今日 (12/09)、図書室前の掲示を確認してみると、読んだ人の気持ちを不快にさせるような漢字は一切ありませんでした。

二中生が書いた下記のような漢字の中から、「今年の漢字」が選ばれることを願っています。

楽	国	星	輪	援	増	令
永	戦	輝	明	支	和	生
舞	笑	香	草	など	など	

《 「自分たちの学年の今年の漢字」を 2 年 2 組の人たちが考えてくれました 》



《 選んだ理由 》

- 二年生は、今年いろいろなことを一緒に頑張ってきた
- 二年生の中には、いざという時の一体感がしっかりある
- 二中で一番いいあいさつができる

→ 一という漢字のもつ意味の中で、「ひとつ」という意味をとても大切に考えている 2 年 2 組です。

* 他の学年、クラスにも「自分たちの今年の漢字」を聞いて、この通信に掲載していきます。

明日 (12/10) の 6 限には、前期生徒会役員を選出するための「生徒会役員選挙立会演説会・投票」があります。

立候補した皆さん、応援演説をする皆さん、自分たちの考えや思いをしっかりと出せるように頑張ってください。今年度末から来年度前期の生徒会活動の方向性を決める大切な生徒会行事です。演説する側も聴く側も、二中の一歩先の未来を考えながらしっかり取り組んでほしいと思います。