



今年の干支の「竜」は唯一現実に存在しない想像上の動物です。中国の黄河にある竜門という急流を登りきることでできた鯉は竜になるという中国の古い言い伝えから、成功のための関門を「登竜門」と言うそうです。皆さんもそれぞれの目標に向かって急流を登りきるよう頑張りましょう。

インフルエンザの基礎知識

★ 原因 インフルエンザウイルス (A型・B型)

★ 感染力 非常に強い

★ 主な症状

- 発熱 (38度以上が多い)
筋肉や関節の痛み
全身のだるさ
せき・鼻水・のどの痛み

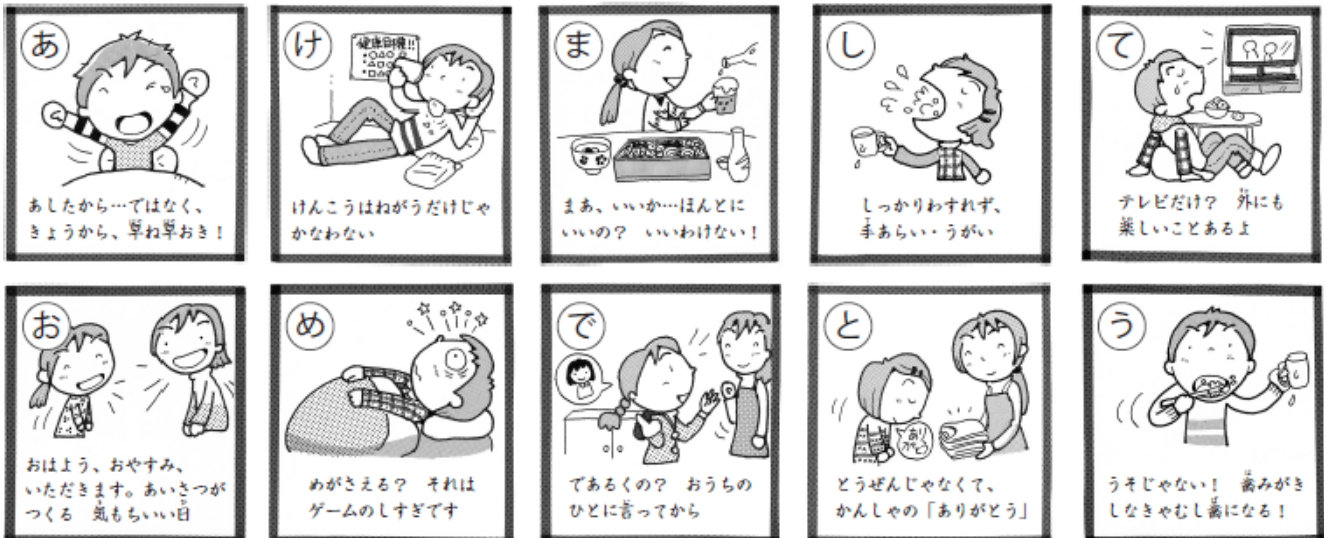
「インフルエンザ」と言われたら、めあすとして熱が下がって2日しないと登校してはいけません(出席停止)。登校のさいは主治医の許可をもらってください。

空気が乾燥しています。暖房の取り扱いに気をつけて!

Grid of tips for winter care: 設定温度を高くしすぎない, 頭寒足熱..., 暖房を上手に利用しましょう, 換気を心がける, 湿度を保つ

せいかつしゅうかん
カルタで学ぶ生活習慣

生活習慣とは毎日毎日のくり返しです。ひとつずつ良い習慣を心掛けましょう！



お知らせ

1月30日に通学高等部3年生に保健室から「元気で働くために今考えよう」をテーマに「食育」のお話をしました。日頃の食生活を見直し、栄養素・食品群を3つに色分けしてバランスよく選んで食事をとることを学びました。このお話の第2弾として1月25日には管理栄養士さんをお招きし、話をさせていただく予定をしています。その内容については、またお知らせしたいと思います。

赤・黄色・緑の3色を毎食バランスよく食べましょう。

三色食品群

