

笑顔

2021年2月2日
幸手市立東中学校
保健室

【保護者の方へお知らせとお願い】

- ① 緊急事態宣言が発令され、埼玉県においても医療のひっ迫が心配されています。御家庭におかれましては、毎日、検温・健康観察と確認の保護者印を忘れずをお願いします。普段と違う様子がある場合やかぜ症状がある場合は、無理をせず休養してください。
- ② 生徒本人や同居家族に発熱等かぜ症状がある場合は、出席停止になります。37.5以上の熱がある場合は、解熱後2日を経過するまで御家庭で様子をみていただくことになっています。御理解のほどよろしくをお願いします。(幸手市のマニュアルより)
- ③ 生徒又は同居家族が感染又は濃厚接触の疑いがある場合、PCR検査等を受ける場合、速やかに学校に御連絡ください。出席停止となります。
- ④ 本年度最後の東中学校区アウトメディアチャレンジを実施します。有意義な時間の活用を図るために、御家族と一緒にチャレンジしていただければより効果的です。実施後には、振り返りファイルを持ち帰り、保護者の方にお子様に向けてメッセージを記入していただきます。御協力をお願いいたします。

3年生 2/4(木)～2/8(月)
1・2年生 2/20(土)～2/25(木) (小学校3校と合同実施)



～寒くてもしっかり感染対策！～

緊急事態宣言発令中、感染させない・感染しないために、東中学校では、「寒くてもしっかり感染対策」を全校で実施し、自分の生活の中で気をつけなければいけないことを考え、一人一人の感染対策の重要性について見直すことができました。

★よくできている項目

1位「給食中はおしゃべりをしないで前を向いて静かに食べます」

2位「会話をする時はマスクをつけます」

★見直した方がいい項目

1位「友達同士のふざけあいや、身体接触は避け、人との距離を1m以上とります」

2位「冬でもこまめに水分補給をします」

3位「マスクをつけていても、不必要に大声を出したり、近距離で会話をしたりしません」

4位「免疫力を高めるために、早寝・早起きをします」



1	毎朝、忘れずに検温・健康観察を行って、健康観察票に記入し、提出します。	
2	体育や移動教室の前、トイレの後、給食の前、掃除後等、手洗い(消毒)をします。	
3	会話をする時はマスクをつけます。(部活や下校時も含む)	
4	マスクをつけていても、不必要に大声を出したり、近距離で会話をしたりしません。	
5	給食中は、おしゃべりをしないで前を向いて静かに食べます。	
6	冬でもこまめに水分補給をします。目安は、1日に1.2L(コップ6～8杯)飲みます。	
7	友達同士のふざけあいや、身体接触は避け、人との距離を1m以上とります。	
8	歯みがきは口を結んで行い、うがいは1回にして静かにきき出します。	
9	免疫力を高めるため、早寝・早起きをします。	
10	好き嫌いをしないで3食きちんと食事をとります。(特に朝ごはんは必ず食べます)	

元気でる簡単朝ごはん

昨年度までは、夏休みの家庭科の宿題でしたが、本年度は、生徒保健委員会から募集をしました。保護者の方にもご協力いただき、年末年始の休日を使って、「親子で一緒に簡単朝ごはんづくり」への参加ありがとうございました。

今回は、納豆(集中力や免疫力アップ)を使ったアイディアメニューを紹介いたします。

参加してくれた方のメニューは、ホームページと校内の掲示で紹介します。



【しらすトースト】
【納豆スクランブルエッグ】
2年 小河原七星さん

作り方
食パンにマーガリンを塗った後、チーズにしらす・のりをのせ焼きます。卵と合わせた納豆もお勧めです！



【豆腐キムチ納豆】
2年 新井陽菜乃さん

作り方
納豆をまぜて、豆腐とキムチをお皿に載せます。簡単にできるので、お勧めです！

★メニュー紹介

しらすとわかめのおにぎり、ポテサラトースト、卵パン、フレンチトースト、トマトスープ、ほうれん草とコーンのバター炒め、野菜たっぷりコンソメスープ、卵とほうれん草のスープ、白菜とえのきのかきたま汁、チーズとベーコンのオムレツ、バナナヨーグルト、バナナジュース、白菜キムチ鍋、ホットケーキ、アボガドトースト等。

歯の染め出しの授業



歯と歯の間や歯の根元が赤くなりました。歯周病やむし歯が原因で熱がでることがわかりました。



1年生(1月)



3年生(12月)



フッ化物洗口のやり方を説明します！

★令和2年度埼玉県歯・口の健康標語コンクール入賞
「満面の 笑顔のヒミツ むし歯ゼロ」 3年 湊谷 昭吾さん

★令和2年度埼玉県歯・口の健康ポスターコンクール入賞
2年 小林 桃羽さん



先輩の
体験談

試験当日は

こんなことに 気をつけて



朝たくさん食べたら
試験中におなかが
痛くなった

朝ごはんやお弁当は、消化
のよいものを選んでいつもと
同じくらいの量にしましょう。

前日遅くまで勉強。

朝起きたら
時間ギリギリだった！

あわてると忘れ物や事故など
の原因になります。前日は早め
に寝て、余裕を持って出発を。



厚着して行ったら
会場は暑くて
頭がボーッと…

屋外と室内の温度差が大き
いので、脱ぎ着できる服装を。



日頃の力を発揮するため
に、早起き習慣のリズムに
していきましょう。心にも
ゆとりが持てて、よい結果
が期待できると思います。
保健室から応援していま
す。



そのあぐび、原因はあれ？



「昨日ちゃんと寝たのに、あくびがよく出るなあ…」という人。睡眠時間
は“しっかり”とったつもりでも、“ぐっすり”眠れていないのかもしれま
せん。睡眠の質が下がると、気づかいうちに睡眠不足になることも。

睡眠の質が低下する原因

- 生活習慣 寝る直前までスマホなどのブルーライトを浴びている
- 寝室環境 部屋の温度や音、明るさが睡眠に適していない
- ストレス 悩んでいることや気になることがある



睡眠の質が下がると、生活習慣病やうつ病などのリスクが上がると言われています。
思い当たることがある人は要注意。本当にちゃんと眠れていますか？

イライラ…
としたときの

クールダウン

その場を離れる

場所を変えて落ち着こう。
「トイレに行ってくる」など、
相手へのひと言は忘れずに。

数をかぞえる

頭の中で100から3ずつ
引いたり、英語でカウントし
たりと好きな方法でOK。



ゆっくり呼吸をする



鼻から大きく息を吸って、
口から長くはきます。一緒に
イライラも体の外へ出そう！

体をゆるめる

イライラすると体に力が入
ってしまいます。肩の上げ下
げをして筋肉をゆるめよう。



梅は厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。
梅みたいに一人ひとりが花を咲かせられるとい
いですね。ウイルスに負けずに寒さを乗り越え
て、元気に春を迎えたいですね。

まだまだ寒い冬

こころもぽかぽか大作戦

作戦1

ふわふわ言葉を使う

「ありがとう」や
「大丈夫？」「いいね」と
優しい言葉選びを。
言われた人も言った人も
こころが温まるよ



作戦2

いいところを
探してみる

友だちや自分のいいところに
目を向けてみよう。
イライラする気持ちも
落ちつくよ

