



## 一年の計は... 待ち遠しい春に向かって

新しい年が始まりました。この時期、よく耳にする『一年の計は元旦にあり』という言葉がありますが、これは「何事もまず初めに計画を立てることが大事」という意味です。あなたの1年はどんな年にしたいですか？ おぼろげでも、何かしらの目標をもとに計画を立て、一步一步着実に進んでいきたいですね。

そして、3年生のみなさんは今まさに自分の将来への重要な一步を決めるときを迎えています。すべて自分の望みどおり、100%の結果を得ることはなかなか難しいものです。でも、「あのとき、もっとよく考えれば、もっと努力しておけばよかった…」という後悔だけはないように、心身のコンディションを十分に整え、存分に力を発揮してほしいと思います。春が来るまでもう少し寒さも続きますが、ここががんばりどころですよ！



どうぞ心も体も健康な一年にしてください。  
新型コロナウイルス、インフルエンザウイルスに負けない健康な体づくりを目指しましょう。  
みなさんの健康を心からお祈りしています。今年もどうぞよろしくお願いいたします。



栃木県では、年明け以降毎日1,500人～3,000人前後の新型コロナ感染者が出ています。警戒度レベルは2です。県は、「コロナ・インフル同時流行注意報」発令中です。会話する＝マスクする（カイワスルハマスクスル）運動実施中です。感染対策をゆるめることはできません。今まで以上に各ご家庭においても、朝の健康観察(検温等)の徹底をよろしくお願いいたします。ご心配なことがある場合には、どんなことでも学校までご連絡くださいますようお願いいたします。対応について一緒に考えていきます。相談先医療機関については県のホームページでご確認ください。

要チェック!

## インフルエンザの「注意報」「警報」

冬期を中心に猛威をふるうインフルエンザ。ここ数年は大きな流行は起きていませんが、依然として警戒すべき感染症であることに変わりはありません。特に3年生は、進路を決めるための大事な時期に入っています。毎日の手洗いや生活習慣（休養・食事・運動）など、油断せずに予防を心がけてほしいと思います。



ところで、インフルエンザにも「注意報」「警報」があるのを知っていますか？ これは、気象に関する注意報・警報と同様に、日本各地でどのくらいインフルエンザが流行しているかを示すものです。国立感染症研究所感染症情報センターが定点医療機関（全国約5000か所）を受診したインフルエンザ患者数をもとに、流行の様子を県単位に色分けで示した『インフルエンザ流行レベルマップ』として毎週更新しています。

学校・保健室からも常に最新の流行状況などについてお知らせしていますが、こうした情報も、外出などの予定がある場合などに活用できますね。

それぞれの道をめざす…

自分の力を

引き出す

ために

**試験・面接に備えて**

「時間が惜しい」「静かで集中できる」などの理由で、深夜まで勉強している人も多いと思いますが、試験や面接は朝（午前中）から実施されることが多いですね。夜型の生活でそのまま過ごしていると、当日起きられずに遅刻する危険も…?! 本番を想定して、生活リズムを朝型に切り替えていくことが重要です。



**体調管理を最優先に**

『十分な睡眠』『栄養バランスのとれた食事』『適度な運動』は、生活すべての基本。加えていまの時は、かぜ・インフルエンザなど感染症の予防も必須です。手洗い、マスク、人混みを避けるなど「うつらない」ための行動を実行して、心身ともに健康な状態をキープしましょう。



焦る気持ち、不安が先に立つこともあるでしょう。でも、みなさんが準備し、積み上げてきた実力で、道を切り開いていけるはず。そのためにも、万全の体調で臨むことが欠かせないのです。

**\*楽しい一年にするために・・・心の健康について考えてみよう!!**

**\*うれしい気持ちは、幸せホルモンがいっぱい** いやなことが続くときには、何となく体の調子まで悪くなります。実際にストレスが続くと、胃腸障害を起こしたり、抵抗力が落ちてかぜをひいたりします。うれしいことがあると、脳からハピネスホルモンが出て、痛みを和らげたりからだの中で細菌が増えるのを抑えたりする働きがあるそうです。大笑いをした後、がん細胞を攻撃する血液中のNK細胞の活性が高まっているという調査結果もあります。

・・・・・・・・・・・・・・・・・・ **「笑う門には福きたる」** で、心の健康を**増強**しましょう!

**\*家族の愛情は、元気や勇気のもと**



「うちのじいちゃんがね・・・」「私のお母さんはね」と生徒たちが話を聞かせてくれます。子どもたちの会話から、楽しい親子のふれあいや家族のスキンシップを感じます。落ち込んだり、泣いたりしていたら「元気のもと」の愛情をたっぷりかけてください。お子様と向き合ってください。家族の愛情を感じとり、心が安定すると少々のことにはくじけない強さができます。また、愛情をもらって育ったお子様は、やがて親になったとき、自分の子どもにも愛情という「元気のもと」をあげられると思います。・・・・・・・・・・

**お願い**



**本格的なかぜの流行時期を前に、保護者の方へお願いです。**

- ①欠席の連絡は朝のうちにお願いします。もし、医者に「インフルエンザ」や「感染性胃腸炎」と診断された場合は「出席停止」となり、欠席扱いになりませんので必ずその旨ご連絡ください。「**新型コロナウイルス感染症**」も同様です。朝のうちにご連絡ください。
- ②学校で具合が悪くなり、**早退の連絡がつかない**場合があります。連絡先変更の場合は、必ず学級担任にお知らせください。学校においては、**症状がひどくなる前に早退の措置**をとる予定です。
- ③**朝の検温・健康観察**を引き続きよろしくお願いします。無理な登校は症状を悪化させ、長引かせる原因にもなります。37℃以上の発熱がある場合、具合が悪いときは早めの休養が大切です。登校について迷う場合には、学校までご連絡ください。
- ④感染症予防と脱水防止に**水筒持参、そして予備のマスク持参**についてご協力をよろしくお願いします。

