



3月に入り、暖かな日が増えてきましたね。ウイズコロナで期待と不安が入り混じったこの1年間を振り返ると、できたこと・できなかったこと、それぞれにあるでしょう。それでも、毎日がんばってきた中で、一人一人が心身共に成長しているのは確かです。

誰かと比べたりあせったりする必要はありません。自分のペースでステップを一步步ずつ上って行ってほしいと思います。

## みんなの心と体の健康のために続けてほしいこと

### 気持ちのよいあいさつ・言葉

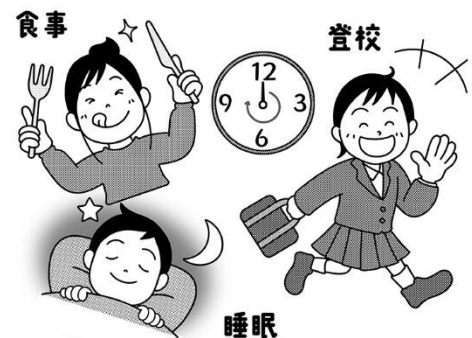


### 感染症対策



継続は力なり。  
きつといいことあるよ。

### 時間を守る



### 誰かの役にたってみる



## マスクを選ぶときは・・・

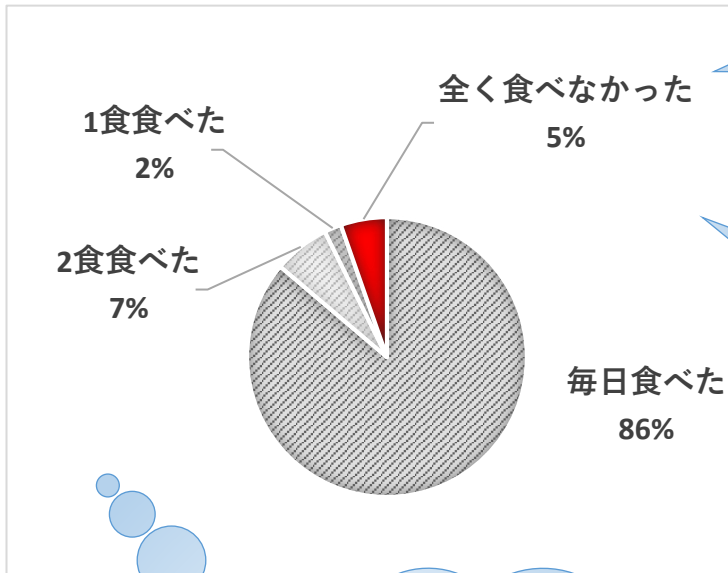
予防効果に優れた不織布製、または布製で不織布と同等以上の予防効果のあるものを選びましょう。ウレタン製は予防効果が低いという実験結果が出ています。



# 朝食アンケートの結果より



成長期（高校生は体の内部の器官を充実させる時期）の栄養や、学習や運動に必要なコンディションを整えるために、朝食は必要です。



毎日食べている人は86.2%、全く食べていない人は5.4%でした。

食べる習慣のない人の中には、体調不良で保健室をよく利用する人も含まれています。

全く食べていない人は、昼食まで水分すらとっていないことも多く、めまいやだるさ、足が攣るなど熱中症の原因にもなっています。

一部には、お腹の調子が心配で、食べたいけれど食べられない人や通院中の人もあります。

快適な一日を送るために、登校前にエネルギー源になるものを一口でも、飲み物を1杯でもとるようにしてみませんか？

## ～学校医・学校薬剤師さんからのメッセージ～

### 『ノロウイルスが増加中、予防には手洗いが必要です！！』

最近、コロナ流行の陰で、腹痛をはじめとするノロウイルスやロタウイルスの感染が増えています。コロナ対策のアルコール消毒が定着する中で、石けんと流水による手洗いの機会が減っているのが一因といわれています。ノロウイルスはアルコール消毒では防げません。水道がある場所では是非手洗いをするようにしましょう。

### 『おなかの具合が悪くなるのが心配で、朝ごはんを食べることができない人へ』

朝ごはんを食べた後におなかの調子が悪くなった経験のある人の中には、食べたほうがいいことは知っているけれど、不安で食べることができないという人もいます。そのような症状のある病気のひとつに「過敏性腸症候群」という病気があり、実際に治療中の人もあります。特効薬もあるようなので、内科・消化器科・心療内科で相談してみるといいかもしれませんね。