

# ほしんどごもり 1月

2022.1 東和中学校

今月の目標

## 感染症を予防しよう

(インフルエンザ・新型コロナウイルス・ノロウイルス・かぜなど)



2022年の干支はトラ。「虎に翼」ということわざを知っていますか？強い力がある人にさらに力加わることを意味し、「鬼に金棒」などと同じ使い方をします。まだまだ油断できない感染症に負けないよう、早寝早起き、手洗い、マスク・・・と、「虎に翼」の元気な身体を作りましょう。今年もよろしくお祈りします。



これからも新しい生活様式を続けていきましょう！

## 朝食からはじまる 元気な一日

**早く起きる**

朝ご飯をしっかり食べるために早起きしよう。

頭がスッキリ！集中力全開！

**栄養バランスをしっかりと**

パンやご飯などの「炭水化物」  
卵や牛乳などの「たんぱく質」  
果物や野菜などの「ビタミン、ミネラル類」

しっかり栄養を摂って、午前中からエンジン全開！

**よく噛んで食べる**

しっかりと噛んで食べることで脳が活発になる！

口から食べ物が入ると内臓も目覚めてトイレも全開！

**いってらっしゃい！**

余裕を持って早く出発♪

ゆっくりあわてず学校へ行ける

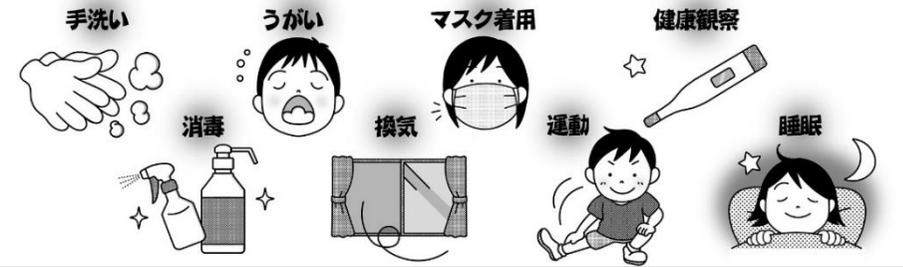
### 受験生のみなさんへ

## 夜型 朝型 にチェンジ!

- ✓ 朝起きたら太陽の光を浴びる
- ✓ 日中の軽い運動も◎
- ✓ 夕食は早めに済ませる
- ✓ お風呂でリラックス
- ✓ スマホやゲームを布団に持ち込まない

試験までもう少し。  
無理せず、朝型のリズムを作りましょう。

### コロナもインフルもかぜも... 予防方法は同じです



### コロナ？ インフル？ ただのかぜ？



特徴的な症状があるけれど... 見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

### 3学期の身体測定を実施します。

1月12日(水)	1限 3-2
	3限 3-3
	5限 3-1
14日(金)	1限 1-3・4
	3限 2-2
	4限 1-1・2
17日(月)	3限 2-1
18日(火)	2限 2-3

保健室で身長と体重を測ります。