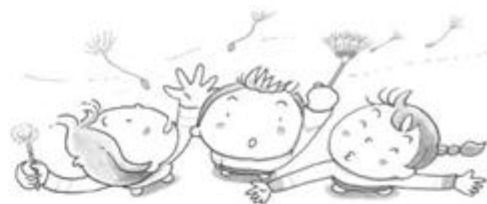


今年度も残りヶ月となりました。新型コロナウイルス感染拡大のために、たくさん我慢をした1年でした。でも、感染予防にみんなて取り組んだためか、今年度のインフルエンザ罹患者は0。このまま、1年の締めくくりをみんなで元気にすごしましょう。



保健委員会の3年生が、全校生徒に感染予防を心がけてもらえるように、動画を作成しました。



正しい手洗い、消毒の仕方を実践します。



正しいマスクをして生活しましょう。



欄間は常に開けて、休み時間には換気をしましょう。



これからも感染対策をして生活します！



密閉・密集・密接を避けましょう。



ソーシャルディスタンス



お互いのために 感染対策

皆さんの健康を祈ります！



2020 今年度の生活が 日常になる 2021

こまめに健康観察 しっかり報告



体温計はわきの下の中心に、腕に対して30~40°の角度で差し込む。

症状なくてもマスク着用



元気=大丈夫ではない。無症状なだけかもしれない。

屋外で距離が取れるときは、はずしても大丈夫です。

3密を避ける



思いやりの距離

換気

手洗い or 消毒 30秒



石けんと流水で。アルコールもたっぷり。

ヘッドホン イヤホン 難聴 に気をつけて

こんなヘッドホン・イヤホンの
使い方をしていますか？



毎日寝るときは
音楽を聞きながら...



ゲームに夢中になると
何時間もつけっぱなし！



大音量でお気に入りの
動画を観るのが大好き

このままだと **ヘッドホン難聴** になってしまうかもしれません！



こんな症状があれば
ヘッドホン難聴かも...

- 耳が聞こえにくい
- 耳がつまったような感じがする
- 耳鳴りがする

一つでも当てはまったら、早めに耳鼻科の受診を

どうやって
防ぐ？

ヘッドホン難聴は、治療して
も必ず治るとは限りません。何よ
りも、日々の予防が大切です。



ヘッドホン（イヤホン）の使い方のコツ

- 体調の悪いときは使わない
- 連続して聞かず、休けいをはさむ
- 使用を1日1時間未満にする
- 周りの雑音を減らす「ノイズキャンセリング機能」のついたものを選ぶ
- 大きな音量で聞かない（つけたまま会話ができるくらい）

ハートパワータイム

2月のハートパワータイムは、「MPをためよう」ということについて考えてみました。人は嫌なことがあると、そのことばかりに考えがとらわれて、いいことに気づきにくくなってしまいます。MPをためる力をつけると、心も元気になってきます。皆さんからあなたのMPが集まりました。

M: Mastery
できたこと

P: Pleasure
うれしかったこと

受験で勉強したところが出題された。

数学の補習の時、わからなかった問題ができるようになった。

受験が不容だったけど、「大丈夫!!」と家族が励ましてくれた。

みんなと話せること。みんなと会えること。みんなと遊べること。

朝、月が見えた。月白色ですごくきれいだった。

今、生きていられること。

入試が終わったから、家族と焼肉を食べに行く約束したこと。

面接官が、言ったことを共感してくれたこと。

背が伸びた気がする！

Fine食堂で、先生がハンバーガーがおいしかったと言ってくれた。

昨日の夕食がおでんでうれしかった。

教室に入るといつも友達がおはようと言ってくれる。

昨日の夜、星がきれいに見えた。

発表がたくさんできるようになった。

桃の花がよい香りだった。

先生に褒められてうれしかった。

テニスで速いボールが打てた。

自習室が時間内に使えた。

飼猫が膝の上に乗ってくれたこと。

グレープフルーツが食べたい時にちょうど冷蔵庫に入っていた。

MPは
心の栄養剤

