

Health News

春の暖かさを感じる日が多くなって来ました。そのせいか花粉も多く飛んでいるため花粉症の症状が強く出ている人もいます。新型コロナウイルス感染症対応で窓の換気は必要ですので、窓を開けることになります。花粉症の人はそうすると症状がでてしまうことになりますが、症状が重症化しないように、かかりつけの専門医を受診したり、マスクを二重にしたり早めに予防しましょう。私自身も昨年は大丈夫でしたが、昨日あたりからくしゃみがでるようになり、緑茶をこれでもかという程飲んで予防をし始めました。予防策として、私には緑茶がとても合っているようです。試してみてください。

期末テストも終わり、残すところひと月になりました。先日、メディアコントロール週間も実施されましたが、年3回実施され今回が最後でした。毎回反省して少しずつ改善しなければならない点は改善できていますか？次の学年へ向けて大事なひと月です。気を引き締めて過ごしていきましょう。

新型コロナウイルス対策も自覚を持って引き続きしっかりしていきましょう。

……後期保体部長 副部長から「健康について」ひとこと……

部長 2年 川畑 心花

私が健康でいるために取り組んでいることは、「早寝・早起き」です。

学校がある日はもちろん、休みの日でも、夜更かしをせずに早く寝て、朝もダラダラ起きるのではなく、いつも通りに起きて、リズムを整え健康な体を作るように取り組んでいます。

そして、特に今は、新型コロナウイルス感染症の流行でいろんな事に制限があり、普通に今までできたことができなったりして、自分の体力が落ちてきているように感じることもあり、体調も崩しやすくなってきているように感じます。

新型コロナウイルス感染症予防もしっかりしながら、自分でできる体力作りを、皆さんにも少しずつ心がけてほしいと思います。



副部長 1年 中濱 海音

僕は部活動で野球をしているので、部活動を中心に体力づくりをしています。

でも今は、新型コロナウイルス感染症という大変な感染症が流行してしまい、やりたいように体力作りや部活動をできないときもありましたが、できる事を頑張ろうと心がけています。

後期の保体部の副部長としての活動も、できることをしっかりして、部長をサポートしていこうと思っています。保体部の活動として、「給食前の手洗い消毒うがいのチェックシート」を作りました。チェックをする事でみんながきちんと予防をするようになってくれたらと思います。

垂水中央中学校の生徒みんなで力を合わせて新型コロナウイルス感染症予防に取り組みましょう。



《この時期とても大切です！》

「トイレのスリッパを使用後並べる。」「あいさつができる。」「つめを清潔に切りそろえる。」「人が不快になる事を言わない。」「感謝の気持ちを伝える。」「校内は走らない」「提出日を守る」「借りた物を返す」「遅刻をしない」etc こんな基本的な事が、できて当たり前の事が、大人の私でも時として、ついうっかりといったこともあります。そんな時は「やばい」と気づき反省し改めます。

気づき改めることが大事なんです。皆さんはそれができているでしょうか？

学年締めくくりのとても大事な時期です。改めるところは改めて進級にそなえましょう！