

ほけんだより 2月


節分と聞くと2月3日を思い浮かべる人が多いと思います。

でも、今年の節分は2月2日です。地球が太陽の周りを1周するのに1年かかるとされていますが、実際には誤差があります。その誤差の調整のため立春がずれ、その前日の節分も今年は2月2日になりました。「節分」とは季節を分けることを意味します。

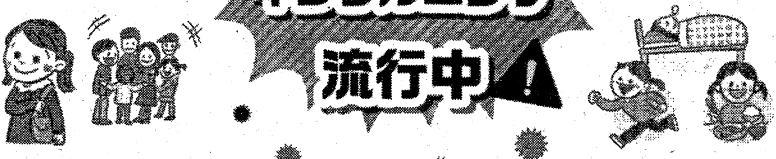
この日、病気や災害を鬼に例え、豆をまいて無病息災を願います。

今年の冬は、新型コロナウイルス感染症だけでなくインフルエンザなど従来流行していた感染症も各地で大幅に増えました。

これからも、しっかりと感染症対策をして学校生活を送りましょう。



風邪 インフルエンザ 流行中



手洗い・うがいをする

マスクをする

人混みを避ける

規則正しい生活をする

寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行しやすいです。
自分でできる対策をしましょう。

1月には、最強寒波が日本列島をおおい、交通など影響が出た所もありました。

本校の通学路には急な坂道があります。登下校時、路面凍結に注意しましょう。

こんな場所は特に要注意です。



1 横断歩道

横断歩道は車や人がたくさん通るところなので、雪道やすく、走っている車や停まっている車の熱で表面が融けやすくなってさらに車が発車する時のタイヤの摩擦によって道路が磨かれるのでとても滑りやすくなります。

2 バスの乗車場所

人や車で踏み固められてすべりやすくなっていることがあります。乗り降りする際は特に注意しましょう。


3 タイル張りになっている場所

タイル張りは表面が非常にツルツルして凍結時、特に滑りやすくなっています。

寒くてもすっきり起きる **3つのコツ**

寒い朝に暖かい布団から出るのは苦痛ですよ。その苦痛を和らげるコツがあります。

上着やスリッパなどを近くに置く	部屋を暖める	カーテンを開ける
立ち上がっても寒いとまた布団に入りたくなるので、寝る前に上着などを手が届く場所に置いておきましょう。	部屋が寒いと布団から出るのに気力が必要です。起きる30分くらい前に暖房のタイマーをセットしましょう。	人は朝日を浴びると、睡眠を促すホルモンのメラトニンの分泌が抑制され活動モードになると言われています。



どれもすぐできるので実践してみてください。