



2月となり、3年生は受験まであと1か月となりましたね。冬の寒さに負けず、健康な身体で試験当日を迎えることができるように、早寝早起き朝ごはんや十分な睡眠、栄養バランスのとれた食事など、健康的な生活習慣をさらに意識してほしいと思います。1・2年生も2月に定期テストがあります。徹夜で勉強して体調不良になるということがないように、生活習慣を整えつつ、勉強に励んでいきましょう！

登下校中のけがにも注意！

この時期は雪や雨が降っていなくても、道路が凍っていたり、滑りやすくなっていたりと、けがをしやすい時期でもあります。注意すべきポイントを確認してみましょう。

「ゆっくり」
急がずにすすむ

「ちょこちょこ」
歩幅は小さく



「べったり」

靴の裏全体をつける

要注意！
こんな場所は



- ☑日当たりがよくない道
- ☑建物の出入り口や階段
- ☑横断歩道などの白線部分
- ☑マンホールのふたの上
- ☑バス乗り場
- ☑車が出入りする歩道

★スリップした車が歩道に突っ込んでくることもあります。
周りの状況も確認しながら歩くと、より安全です！



寒い冬、進んで「体温」を上げてみよう！



朝食を食べる

寝ている間に低下した体温が上がります。脳も活性化！



カラダを動かす

筋肉が熱を作ります。掃除など進んでお手伝いしよう！



湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかって心身ともにリラックス！

冬の終わりとともに来るのは…



2月の別の言い方として、「梅見月」「雪消月」「木芽月」などの表現があります。これは、春が近づいてきたことを表しています。これからだんだんと温かくなっていきますが、冬の終わりとともにやってくるのが、花粉です。外にでるときはマスクやメガネ、花粉が付きにくい素材の服で対策をしましょう。

また、服に付いた花粉は室内に入る前に払う、手や顔を洗って流すなど、「付けない」「持ち込まない」工夫が大事になります。

※花粉症でない人も、花粉症の人たちのために花粉を「付けない」「持ち込まない」を意識してみましょう！

[2月のSC来校日] ※面談の希望がある生徒や保護者の方は、担任または中田までお知らせください。

14日(金) 21日(金) 28日(金) 10:00~17:00