



2月4日は立春です。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。こまめにうがいや手洗いをしたり、下着や靴下などで防寒対策をして、引き続き感染症の予防に心がけましょう。

春は少しずつ近づいてきています。冬の終わりとともにやってくるのが、「花粉」。花粉は「付けない」「持ち込まない」工夫が大切です。

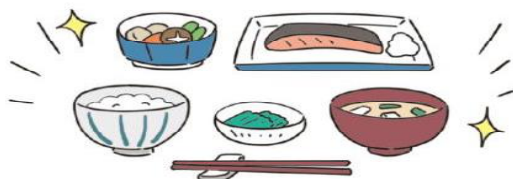
《今月の行事予定》

2/ 1 (木) 4年生自由登校開始	2/ 19 (月) 生徒会役員選挙
2/ 8 (木) 1～3年学年末考査15日(木)まで	2/ 21 (水) 卒業生を送る会
2/ 11 (日) 建国記念日	2/ 23 (金) 天皇誕生日
2/ 12 (月) 振替休日	2/ 26 (月) 卒業式予行・同窓会入会式
* 2/27 (火)～3/1 (金)、3/5 (火)・3/6 (水) 学力検査のため生徒自宅学習	
* 3/2 (土) 卒業式、3/4 (月) 卒業式代休	



生活習慣病予防 は **今** から!

糖尿病、がん、脳卒中、心筋梗塞など、さまざまな生活習慣病が問題となっています。かつてこれらの病気はほぼ大人にしか起こらないと考えられていたことから「成人病」と呼ばれていました。しかし近年、子どもにもみられるようになり、また子どもの頃からの予防が重要だとわかってきたのです。では、その予防法は？



栄養バランスのよい食事を適量で

栄養の偏りや食べすぎのない食生活が大切です。また、よく噛むことなどによる歯と口、あごの発達も生活習慣病予防と深いかわりがあるといわれています。



定期的に運動をする

生活習慣病と密接に関連している「肥満」。改善するためには、やはり身体を動かすことが肝心。短時間の軽い運動でも、続けることで効果が現れます。



睡眠を十分にとる

睡眠不足は全身の不調や病気につながります。運動するためにも、食事をしっかり取るためにも、まずは早寝早起きでしっかり眠ることが必要です。



意識的に排便をする

食べ物は体内で栄養や水分を吸収し、便として出されます。その様子を見れば、身体の調子がある程度わかるのです。「がまんせず、すぐトイレへ」が基本です。

気になる? ならない? **既読** と **未読**



「既読無視」という言葉がありますが、「送ったのに開いてもいない」「読んでいるはずなのに返信が来ない」といった理由で相手に不満を持ち、人間関係のトラブルにまで発展することがあります。便利なツールでも、使い方によっては思わぬことがおこります。あなたのコミュニケーションは相手を気遣っていますか。時間帯やタイミングなど、知らず知らずのうちに自分の都合を押しつけていないでしょうか。ちょっと立ち止まって考えたり、たまには SNS を介さずに、直接会って話をしてほしいと思います。