

1年の中で昼が1番短く、夜が1番長い日を『冬至』^{とうじ}といいます(2017年は12月22日)。この日にはカボチャを食べたり、ユズをうかべたお風呂に入ったりすると風邪を引かなくなる、という言い伝えがあります。

カボチャに含まれているカロテンやビタミンA、ユズに含まれているビタミンCは、どちらも風邪予防に効果があるといわれています。また、ユズのお風呂は身体が温まるだけでなく、香りで心もリラックスできます。昔の人が「風邪を引かず、冬を元気にすごせるように」と行ってきた理由がわかりますね。

寒さに負けず、元気よく2017年をすごし、新しい年に備えましょう。



**おんかつ
温活をはじめよう!**

『温活』とは日頃から体を温める事で、体の免疫力を高め、風邪や冷えなどの症状を予防することができます。

寒い冬 健康的に体温を上げよう!

Good Morning!

体内時計をリセット!
活動モードに切り替え!

朝日をあびる!

寝ている間に下がった体温、
エネルギー充電でアップ!

朝食を食べる!

スポーツだけじゃない
お手伝いもオススメ!

体を動かす!

シャワーで済ませず、
ぬるめの湯船にゆっくりつかりよう!

湯船につかる!



第2回歯みがきコンクール結果発表



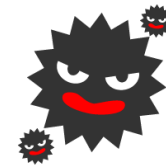
11月8日(いい歯の日)の取り組みとして、11月20日~24日までの4日間、「第2回歯みがきコンクール」を実施しました。

6月に実施した第1回では、1-2と5組6組がコンクール中100%でしたが、今回は3-1と5組6組が100%となりました。コンクール実施日の4日間で100%を達成したクラスは終業式に表彰されます。「食べたらみがく」ことを習慣にして、歯の健康を保つことを心がけましょう。

まだむし歯が未治療な生徒は歯科医院へ行き、治療しましょう。

(4日間の平均歯みがき率)

1年1組 93%	1年2組 99%	1年3組 97%	2年1組 95%	2年2組 97%
2年3組 98%	3年1組 100%	3年2組 98%	3年3組 99%	5組6組 100%



インフルエンザの流行期に入りました

☆現在本校は感染者^{ゼロ}0です!!

10月に入ってから埼玉県ではインフルエンザの患者数が増加し、流行の兆しを見せています。

まだ心配がインフルエンザ ☆ おうちの人による登校前の健康観察をお願いします

体温が平熱よりも 1℃ 高いときは 休養をおすすめします。

無理をして登校する場合は... 体育の見学届などの準備と いつでも早退できるように 連絡先の確認を忘れずに!!

欠席・遅刻の連絡は朝のうちに。 症状をくわしく教えていただけると 助かります。

インフルエンザの場合 出席停止です

××欠席扱いにはなりません××

12月保健目標

身の回りをきれいにしよう

