

ほけんだより

2021. 1. 17 (月)
平川市立尾上中学校

3学期が始まりました。冬休み中も勉強や部活などで忙しかった人もいると思います。お正月はゆっくり過ごせましたか。2022年の干支はとら。「虎に翼」ということわざがあります。強い力がある人にさらに力が加わることを意味し、「鬼に金棒」などと同じ使い方をします。まだまだ油断できない感染症に負けないよう、早寝早起き、手洗い、マスク…と、「虎に翼」になるように元気な体をつくりましょう。今年もよろしくお願いたします。



冬休み明けも

～換気しましょう～

2学期の最後に教室の空気の検査をしました。二酸化炭素濃度が基準値内だった教室と二酸化炭素濃度が基準値より少し高くなっている教室がありました。廊下側の窓や換気扇で換気していても二酸化炭素濃度が少し高くなってしまふこともありますので休み時間は必ず窓を開けて換気をしましょう。換気しないと二酸化炭素が増えて頭が痛くなったり、ウイルスや細菌が増えたり、ほこりやちりがたまりやすくなります。換気で教室内の気温が下がることも予想されますので制服の下はTシャツ1枚だけではなく重ね着をして体を冷やさないように過ごしましょう。



災害とおむすびのお話

1995年1月17日、兵庫県南部で大きな地震が発生しました。阪神・淡路大震災です。その後「ボランティア活動への認識」「災害の備えの充実強化」を目的に、1月17日は防災とボランティアの日とされました。



そして、当時、被災した人たちに希望を与えたのが、おむすびの炊き出しでした。お米の大切さと善意への感謝を忘れないため、1月17日はおむすびの日にもなっています。

さて、おむすびは忙しい朝の強い味方でもあります。

手軽に食べることができ、具材を工夫すれば栄養も補えます。しらす、たまご、昆布、チーズなど、アレンジしながら楽しく朝ごはんに取り入れてみてくださいね。



裏にも資料があります→