保行ん愚より

令和２年11月27日 三島硫黄島学園

みなさんにとって今年はどんな年だったかな？ふり返ると色々な事が思い浮かんでくる事でしょう。観る人全てに感動を与えた文化祭などなど。それぞれの思いの中でがんばったこの1年。みなさんが味わった色々な思いは、また次の年へと続いていきます。来年も素敵な1年でありますように・・・

硫黄島学園の新しい取組

硫黄島学園では、みなさんの健康を守るために、お茶を飲むことで体の中にカテキンを取り入れ、そのカテキンの効果で免疫力を高めて、ウィルスに負けない体づくりをしていきます。お茶は、給食室の前に温かいものを置いて、皆さんがいつでも飲めるようにしてあります。

お茶にはカテキンの他に、ビタミンやアミノ酸もたくさん含まれています。

また、お茶は飲むことで脳や体をリラックスさせてくれる効果もあります。

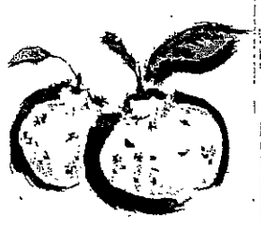
学校で提供されるお茶は、**「坂之上製茶」**さんのご厚意により、みなさんに提供されているものです。

私たちは、たくさんの人によって支えられ、守られています。感謝の気持ちを忘れず、日ごろから健康を維持できるようにしっかりとお茶を飲みましょう。

大切にしたい 冬至の風習

12月21日

1年で最も昼が短く、夜が長い冬至には、昔ながらの習わしがあります。



ゆずで心も体もポッポッ

おふろにゆずを浮かべるゆず湯は、「冬至に入るとカゼをひかない」と言われています。血行を良くする働きがあり、体を温めてくれます。

知っているようで知らない事…

コロナ？ インフルエンザ？ カゼ？

症状はどう違う？

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

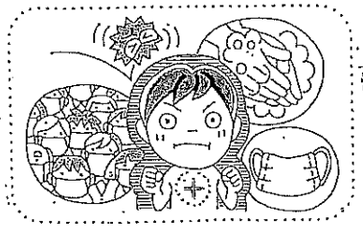
病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	高	平熱～高熱	よくある	よくある	まれに	高
インフルエンザ	高	高熱	高	高	よくある	高
カゼ	よくある	平熱～微熱	よくある	よくある	まれに	高

高…高頻度　よくある…よくある　ときどき…ときどき　まれに…まれに　※無症状の場合を除く

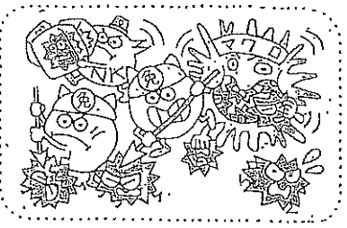
「迷うな!! やれ!! やるんだ!!」

竜門炭治郎のセリフ　単行本７巻 第57話

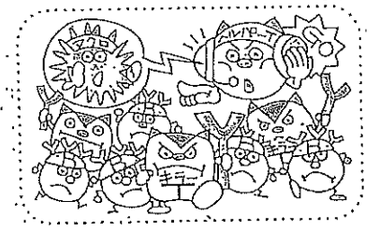
全集中!! コロナとインフルエンザ撃退の呼吸 壱ノ型



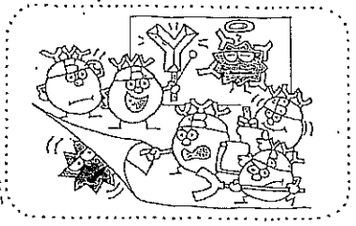
シーン01 まずは体に入れない



シーン02 自然免疫で最初にアタック！



シーン03 獲得免疫たちが動き出す！



シーン04 次の感染にそなえる

全集中!! コロナとインフルエンザ撃退の呼吸 弐ノ型

寒さに負けない！ 服装で体温調節

保護者の方へ

お子さんの寒さ対策は厚着や暖房に頼ってしまいがちですよね。服装を少し工夫して、脱ぎ着で体温調節ができるように手伝ってあげましょう。

下着を着る

体温を逃がさず、温かい空気をためてくれます。汗を吸い取るやわらかい素材がおすすめ。

上手に重ね着を

厚手の長袖に空気をためるセーター、風を通しにくいジャンパーと素材を生かした重ね着を。

室内と室外を意識

室内も室外も同じ格好だと体温調節の力がうまく働きません。室内では上着やマフラーをぬぎましょう。

気温や部屋の温度、過ごし方に合わせた服装選びを！