

## 新学期に向けての準備をしましょう

桜のつぼみや、草花が芽吹き始める様子に春の訪れを感じるようになってきました。卒業式が終わり、1・2年生のみなさんは新しい学年に向けての準備が進んでいますでしょうか？進級前には約2週間の春休みがあり、気持ちが緩んでしまう人も中にはいるかもしれませんが、バタバタと慌ただしいスタートにならないように余裕のある気持ちのよいスタートにしましょう🌸

### 1 身の回りの整理をしましょう

- ・教室のロッカーや机の中、不要なものは早いうちから持って帰りすっきりした状態で次の学年へと引き渡しましょう
- ・※教室移動時にはロッカー、机の中身は空の状態にすること
- ・気持ちよく新年度を迎えるにあたり自分の部屋などもこの際綺麗にしておきましょう
- ・作業服、体操服は持ち帰り洗濯しましょう



### 2 体調の管理、体のメンテナンスをしておきましょう

- ・春休みにはいります。休みだからといって夜更かしや朝寝せず、早寝早起き朝ごはん。適度に運動して規則正しい生活を送りましょう
- ・体の調子が良くないところや、虫歯などある場合はこの時期に検査、治療しておきましょう

花粉の飛散も気になる時期なので対策ポイントをのせておくので参考にしてみてください

## 花粉症対策ポイント

### 1) 花粉を避ける

- ・顔フィットするマスクやメガネを装着しましょう
- ・花粉の多い時間帯の外出を避けましょう（昼前後と夕方によく飛散します）



### 2) 花粉を室内へ持ち込まない

- ・花粉が付きにくく露出の少ない服装に心がけましょう
- ・換気方法を工夫しましょう
- ・手洗い、うがい、洗顔、洗髪で花粉を落としましょう
- ・洗濯物や布団の外干しは控えましょう

※環境省、厚生労働省抜粋資料 2024/1 <https://www.env.go.jp/content/000194676.pdf>



## 新保健委員長より全校生徒へのメッセージ

令和6年度保健委員長になりました、総合学科2年藤井きこです。

新年度の保健委員会の目標は健康管理を徹底することです。特に手洗いなどについて力を入れて取り組みたいと考えています。具体的には、手洗いの実態調査やポスターなどによる啓発運動を行います。全校生徒の意見・要望なども参考に計画していきたいと考えています。生徒の皆さんが健康で楽しく安心して学校生活が送れるように、精一杯頑張りたいと思います。ですが、保健委員だけの活動では限界がありますので、みなさんのご協力もお願いします

