



令和8年2月2日

北区立明桜中学校

校長 菊池修一
養護教諭 ○○○○

東京都インフルエンザ注意報発令

明桜中も2月は1年学年閉鎖からのスタートに

都内では11月にA型が大流行し警報が出されました。いったん流行が収まった後、B型の流行により再び注意報が出されています。

1シーズンに2回の注意報が出されるのは17年ぶりで異例のこと。

明桜中も2月2日から1年生5クラスの学年閉鎖となっていました。

明桜中

1月の感染症情報

インフルエンザ B	32名
感染性胃腸炎	2名

乾燥注意報 !! 乾燥にともなう健康課題

感染症にかかりやすくなる

肌トラブル(乾燥肌やかゆみ)

パチッと、静電気に注意



暖房をつけるときは適切な温度(20~22℃)で、湿度対策も心がけましょう

寒暖差に気をつけて



首・手首・足首はしっかり 防寒!

湿ったままにしない



タオルや着替えを準備しておこう。

1月の清潔検査

1月9日の清潔検査の結果

ハンカチを持っていない人、学校全体で96人でした。

温活

のススメ

美肌、かぜ・しもやけ予防にも

毎日入浴・マッサージ



シャワーで済ませず
湯船に入ろう。

温感クリームも
おススメです♪



ビタミンEで血行促進



ビタミンCといっしょに食べると 効果的!

これを
多いと見るのか、
少ないと見るのか、
あなたはどっち?

2月の検査は
2月19日(木)の
朝です!
ハンカチを持ってくる!
爪は短く切ろう!

ストレス対策に 3つの「R」

「なんだか気持ちがモヤモヤする」「最近、疲れていて元気がでない…」そんなストレス感じていたら、自分で自分の調子を整えましょう。キーワードは、3つの「R」です。



- **REST** (休養)
…疲れているときは、「寝る」ことがストレス解消に役立ちます。
- **RECREATION** (気晴らし)
…読書、音楽を聴く、運動する、お気に入りの動画を見る…など、好きな時間を過ごして、気分をリフレッシュしましょう。
- **RELAX** (緊張をほぐす)
…深呼吸をしたり、ストレッチをしたりして、心と体の緊張をほぐしましょう。

こんな ストレス解消法も あります

笑う



笑うと幸せホルモンが分泌されてポジティブな気持ちになれます。笑う表情にするだけでも効果があるそうです。

泣く



泣くと副交感神経が優位になって気持ちが落ち着きます。また、抑えていた感情を解放できてスッキリします。

体のバランスは大丈夫？

体のバランスが崩れていると、無意識に体のどこかに無理な力が入り続けます。すると、首、肩、腰、背中などの筋肉が縮こまり、肩こりや腰痛などの不調を引き起こしてしまいます。そのため、ときどき体のバランスチェックをすることが大切です。

【バランスチェックのしかた】

- ①左右に上半身をひねる→左右どちらかがひねりにくいなら、体のバランスが崩れているサイン。
- ②右に上半身をひねったまま、左手を上げる（その逆もチェック）→左右どちらかで腕の上げにくさを感じたら、肩甲骨のまわりの筋肉が縮こまっているサイン。

