

感染症対策

最近風邪やインフルになる人が増える時期になりました。そこで私たちは少しでもインフルになる人を減らしたいと思いました。

対策するには？

手洗いうがい、消毒をしっかりとる。
朝ごはんをしっかりと食べる。
適度な運動をする。

インフルにかかってしまったら？

熱、関節痛、倦怠感、嘔吐などの症状があります。
このような症状がでたら、早めに病院に行きましょう。

これからも、いろんなことに気をつけていきましょう。

教室のロッカーをきれいに

最近ロッカーが汚い人がいます。ロッカーがきれいになると落とし物が減ったり隣の人に迷惑がからなくなったりします。

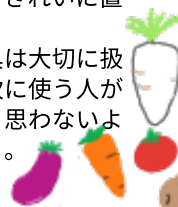
きれいにするために

- ものを減らす
- 制服やウィンドブレーカーはたたむ
- 配布物は持ち帰る



掃除ロッカーをきれいにしよう

掃除の時にロッカーがぐちゃぐちゃなことが多いです。次に使う人が取り出しやすいように、きれいに置きましょう。
あと、掃除道具は大切に扱しましょう。次に使う人が使いたくないと思わないようにしましょう。



水を大切に



去年から、手洗いをした後、水を出したままにしている人を何回か見かけます。蛇口をしっかりと閉めることを意識するなどして、水を大切にしていきましょう。



トイレのスリッパを揃えよう

最近スリッパがそろえられていません。それは、意識をしている人が少ないからです。一人ひとりが毎日スリッパをそろえる事を意識していけば、毎日スリッパが綺麗になりみんなが使いやすいトイレになると思うので、みんなで綺麗にしていきましょう。

【大切な日に備えて】

私たちにはテストや受験など最善の体調で挑むべき課題がたくさんあります。中でも大切なのが睡眠などの生活習慣です。
中学生の平均睡眠時間は8.5時間とされています。人間は睡眠を摂り体を休めることでその日に得た情報を整理したり、溜まった疲労を回復します。睡眠は私たち中学生にとって最も重要な習慣とも言えるでしょう。ただ横になるだけでなく、睡眠の質を向上させることも大切です。改善するための方法には適度な運動や、起床後の日光浴など、それ以外の様々な方法もあります。
万全のコンディションで自分の目標を達成できるように、体調管理を徹底していきましょう!!

