



2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにもとても大切です。お互いが笑顔になれるような言葉づかいも意識したいですね☆

花粉にも / 感染症にも / 負けない！  
大切なのはやっぱり  
**食事・運動・睡眠**



**食事**  
バランスよく食べよう

**運動**  
外で体を動かそう

**睡眠**  
早寝早起しがんばろう

花粉対策も忘れずに

まだまだ寒い冬

**（こころもぽかぽか大作戦）**

**作戦1**  
ふわふわ言葉を使う  
「ありがとう」や「大丈夫？」「いいね」と優しい言葉選びを。言われた人も言った人もこころが温まるよ

**作戦2**  
いいところを探してみる  
友だちや自分のいいところ目に向けてみよう。イライラする気持ちも落ちつくよ

今年のスギ花粉飛散開始予想は2月19日頃になっています。それまでも少しずつ飛散しているので、花粉症の人は早めに対策をできるといいですね。今まで花粉症ではなかった人も、急に発症する可能性もあります。風邪とは違うサラサラした鼻水や、目のかゆみ等気になる症状が出てきたら、早めの受診を考えてみてください。

切り替えスイッチで快適な睡眠を

**快** 適な睡眠を誘う「静かで暗い夜」と気持ちいい目覚めのための「明るくて太陽が差す朝」の2つのスイッチをキッチリと切り替えるサイクルが、睡眠と目覚めのリズムには必要です。この切り替えは脳に与える影響も大きく、健康を守るためにも大切なサイクルなのです。

夜、眠くなってから明るい光に当たると「睡眠の準備がまだできていない」と脳が勘違いしたり、眠ったあとも睡眠のサイクルが乱れるので、深く眠れなくなることがあります。

新型コロナウイルス感染症が猛威をふるっています。感染者数が過去最多だというニュースが連日報道されています。より身近に、より恐怖を感じている人も多いと思います。手洗いや消毒、黙食、密を避ける・・・自分にやれる事をがんばりましょう！体調が悪い時には、無理をせずに休んでください。山高みんなで力を合わせ、第6波を乗り越えましょう！

3年生の皆さんは、2月15日で終講となります。スポーツ振興センターは、ケガをして2年以内なら申請することができ、申請後は10年間給付を受け取ることができます。卒業後も手続きは保健室で承りますので、在校中のケガの申請や、書類の提出は早めをお願いします！！