

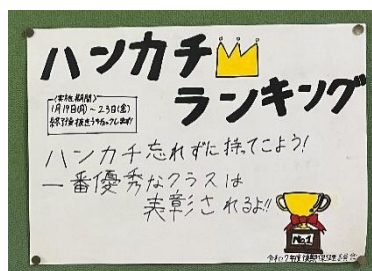
3年生が全員身に付けた日

1月19日（月）から約1週間「ハンカチランキング」という、生徒がハンカチを身に付けているかチェックをする、保健委員会の取組を実施しました。保健委員会で決めた目標は「全体の88%が持ってくること」。この目標を達成するためには、クラスに対してどのような行動を起こせばいいのか、それぞれの保健委員が考え、実行してくれました。中にはハンカチランキングが始まる前から毎日ハンカチチェックをしていたクラスもあるようです。そのような効果が出てきたのか、日を追うごとにハンカチを持ってくる人は増え、最終的には学校の「95.2%」の人が持ってくることができました。



★ 結果 発表 ★

- 第1位 1年I組 3年I組 (600p)
※ALLパーフェクト!!!
- 第2位 3年D組 (596.8p)
- 第3位 2年D組 (594.4p)
- 第4位 3年E組 (593.9p)
- 第5位 3年A組 (593.4p)



→ 結果を記入して、昇降口で知らせました。

学年集会でのハンカチランキングの様子↓

	1	1	1	1	1	
	19	20	21	22	23	27
2年A組	86.8	83.3	80.0	94.4	97.4	100.0
B組	81.3	83.9	81.3	87.5	97.1	97.1
C組	89.2	94.9	86.5	97.2	100.0	88.9
D組	100.0	94.4	100.0	100.0	100.0	100.0
E組	87.9	93.9	96.8	100.0	96.9	93.9
I組	100.0	90.0	100.0	100.0	100.0	100.0



て、こちらまで嬉しくなりました。3年生の結果が、大きな刺激となって学校全体を盛り上げてくれました。ありがとうございました！

その中でも、特に印象に残っている日があります。それは、「1月22日」です。この日は、なんと3年生の全てのクラスがハンカチを持ってきました。この日は受験の関係で3年生の出席者が少なかった日ではありますが、それでも全員が持ってきたことは、日ごろの呼びかけと、それに応えて意識をしてくれたみなさんのおかげです。学年全員が持ってきたことが分かった時、クラスを超えて保健委員が喜び合い、後輩の委員も思わず「3年生すごい…」と言っている姿を見て、こちらまで嬉しくなりました。3年生の結果が、大きな刺激となって学校全体を盛り上げてくれました。ありがとうございました！

これって、
花粉症？
風邪？

スタート

はい、いいえで答えて、チェックしてみましょう。



鼻水はサラサラだ

はい

いいえ

いいえ



熱がある

はい

いいえ



目がかゆい

はい

はい



2週間以上
ずっと症状が続いている

いいえ

いいえ



くしゃみが何度も
続けて出る

はい

風邪かも

安静にしてしっかり休みましょう。
数日経っても症状が
改善しないときは病院へ。



花粉症かも

病院で診断を受けましょう。
服薬で楽になることが
あります。



風邪ひきさんに
オススメの **3STEP**



- 1 食欲がなくても水分補給
だけはしっかりする
- 2 寒気がある場合は体を温める
- 3 十分な睡眠をとって
体を休ませる

花粉症さんに
オススメの **3STEP**



- 1 帰宅時は玄関で服を払い、
手洗いや洗顔で花粉を洗い落とす
- 2 予報で花粉の飛散が多い日は
必要以上の外出は避ける
- 3 ツルツルした素材の服や
メガネ、マスクで花粉をつけない

試験中

頭が真っ白に
なってしまったときは



深呼吸する

緊張するとつい呼吸は浅くなりがち。
酸素を脳にいきわたらせるためにも、
ゆっくり深呼吸してみましょう。

目を閉じる

一度目を閉じて視覚からの情報を遮断
するのも、心を落ち着ける手助けにな
ることがあります。

吐き出す

不安で頭がいっぱいなときは、答案用
紙の端にその気持ちを書き出すとす
きりすることもあります。

「いつもどおり」を合言葉に。

がんばれ受験生!