



2月3日は「節分」。心の中の鬼を追い出し、たくさんの福が訪れますように。

## 感染症の予防対策を徹底しよう

みなさんも知っているとおり、2月20日（日）まで福島県は「まん延防止等重点措置区域」となっています。このことを受けて、部活動の時間が短縮されるなど、学校生活にも変化が起きていますね。これまで以上に感染症への予防対策を徹底して行い、みんなで協力してこの期間を乗り越えましょう！

### この4つは必ず実行！！

#### 手洗い・消毒

指の間や爪の先、親指まで洗うことを心がけよう。

#### 換気

休み時間ごとに換気をしよう。窓やドアは対角線上に開けること！

#### マスクの着用

体育や給食時以外は着用すること。予備のマスクをカバンに準備しておこう。

#### 朝の健康観察

自分の体温や体調を確認するのはもちろんのこと、家族の体調にも気を配ろう。

## 受験がこれからの人でも無事終わった人も

### みんなで一丸となり乗り越えよう

#### どうして試験に不安を感じるの？

不安や緊張が高まり過ぎると勉強やテストに集中できなくなります。

テストに対する不安の中身は、主に次の4つがあると考えられています。

- ①テストに失敗することへの恐れ（懸念）
- ②合格しなければならないという緊張（緊張）
- ③他者に評価されることへの心配（評価ストレス）
- ④難しい問題は自分にはできない（課題と関連のない思考）



このような不安を「書き出す」ことが、心配事を解消することに役立つと言われています。自分一人で悩まずに、保護者や先生にも相談してください。

#### ストレスを軽くする食べ物って？

##### トリプトファン

牛肉、豚肉、乳製品、  
鶏卵など



##### 鉄分

海藻、パセリ、  
ひじき、ほうれん草、  
きな粉、納豆など



##### ビタミンB6

にんにく、まぐろ、  
いわし、かつおなど





## ネット世代のみなさんへ 絶対忘れないでほしい3つの「？」

### これ、投稿したらどうなる？

一度ネットに上げた情報は、二度と消えないと心得て。投稿するのは、誰に見られても大丈夫なものだけ。



### これ、ウソ？ ホント？

ネットの情報は全て誰かが編集・加工したもの。わざと事実をねじ曲げたり、大げさに言っている場合も。



### これ、言われたらどんな気分？

「顔が見えないからばれないよ」？ ネットは誰もが見る世界。どこから伝わります。その言葉、相手の顔を見て堂々と言えますか？



LINEやInstagramのやり取りでのトラブル…よくある話なのかもしれませんが、深刻な問題に発展することもあります。SNSを使わないで！とは言いません。便利なコミュニケーションの手段のひとつです。しかし、使い方は考えてほしいです。

睡眠時間や勉強時間も削ってLINEやインスタに没頭している人はいませんか？

あなたの体と心に悪影響を及ぼす前に、現在の使い方で大丈夫かどうか振り返ってみましょう。すでに困っていることがあれば、早めにおうちの方や先生方に相談しましょう。



## 今から始めよう！花粉症対策



マスクは鼻とあごにすき間のないものを選ぶ。

完全除去は難しいですが、メガネやゴーグルで花粉を除去。



髪の毛はまとめ、帽子はつばの広いものを選ぶと花粉がつきにくい。

## 保護者の皆様へ

2月3日は節分です。

節分を過ぎれば「立春」で、春を迎えますが、寒い日はもう少し続きそうですね。暖くなる日を待ちにしていって、寒さをしのいでいきたいところです。

新型コロナウイルス関連の出席停止の扱いについて。

毎日のご家庭での感染症対策をありがとうございます。現在の感染状況を見ると、しばらくは対策が必要そうです。引き続きよろしくお願いいたします。

郡山市や学校からの文書にもありましたが、以下のような場合にも、登校を控えるよう（出席停止扱いになります）ご協力をお願いします。

- ・ご家族の方に発熱等の症状がみられる場合
- ・ご家族の方がPCR検査を受け、検査結果を待っている期間

