



2月になりました。冷蔵庫の中身が少なくなり、ドック明けが待ち遠しいですね。内地では、インフルエンザの流行がピークを迎えています。小笠原にも、ドック明けと一緒に、インフルエンザの流行も始まりそうで、学校としては心配の種でもあります。今のうちに、体の免疫力を高めておきましょう。

そしていよいよ3年生は、都立一般入試が今月末に控えていますね。(1・2年生は、学年末考査が控えていますよ。)万全な体調で、本番に挑んで欲しいと思います。全校で3年生を応援する体制をつくりましょう！春までもう少し！頑張れ受験生！

インフルエンザ最新情報

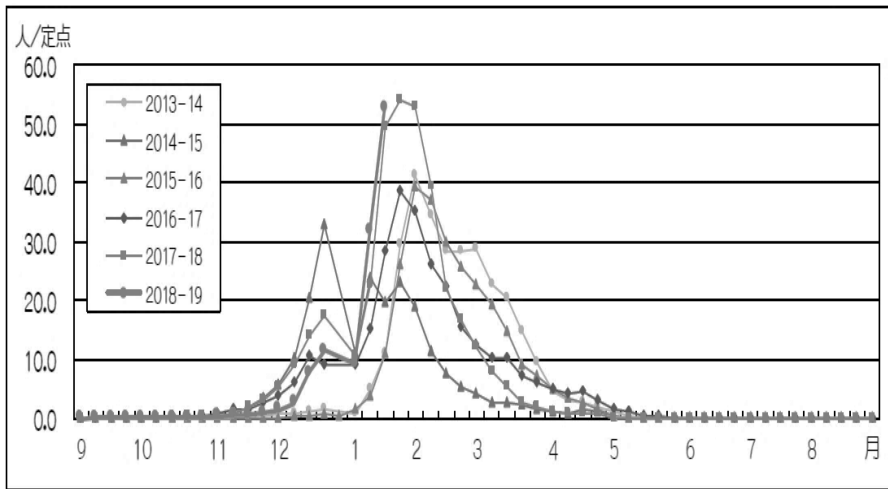


図1. インフルエンザ定点*当たり患者報告数の推移(東京都)

右のグラフは、東京都健康安全研究センターが、毎週金曜日に発行しているインフルエンザ情報です。(検索すると一般の方も見るができます。)

1月25日のグラフです。太線の所が今年度シーズンです。昨年の山は、2月上旬となっており、今年も同様のピークと予想されます。また、昨年度の報告数を上回る流行となっています。内地でも雨が少なく、乾燥しているためと言われてます。

小笠原中学校では、感染報告はまだ0名です。ドック明け、特に注意が必要です。

《2月の補食・食育内容》

7日(木) 食育講話

8日(金) ローカルベーカリー

「島トマトのミートソースパン」

13日(水) お弁当の日

おそろい弁当「緑色の食材を入れる」

19日(火) ヨーグルト

28日(木) ヨーグルト飲料



こころの中のなまけ鬼を追い出そう!

みんなのこころの中にある悪いなまけ鬼。どの豆を投げて退治すればいいかな? 線をとどめてみよう。

<p>ねむいねむい鬼</p> <p>朝、家を出るギリギリまで寝ているんだって。</p>	<p>授業中ぼんやり鬼</p> <p>どうやら朝ごはんを食べていないみたい。</p>	<p>だらだら鬼</p> <p>家の中でゴロゴロしながら本を読んだり、テレビを見たり...</p>	<p>野菜キライ鬼</p> <p>好きなものを好きなだけ食べているよ。</p>	<p>やめられない鬼</p> <p>ゲームやスマホが大好きで、気づいたら何時間も...</p>	<p>パッチリ豆</p> <p>たまにはゲーム・スマホを置いて、適こして自由に休息を!</p>	<p>パンパン豆</p> <p>スキキライせず何でも食べて健康な体をつくる!</p>	<p>のびのび豆</p> <p>外で遊んでじょうぶな体をつくる!</p>	<p>グーグー スッキリ豆</p> <p>朝すっきり起きるには、早めに寝ることから!</p>	<p>もぐもぐ豆</p> <p>朝ごはんを脳のエネルギーチャージ!</p>
--	---	--	--	--	--	---	---	---	--

~2月の保健目標~
心の健康を
考えよう