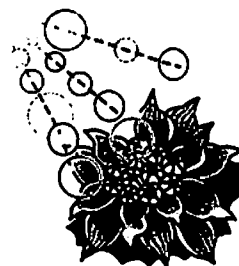


一年で1番寒い時季のマラソン大会でしたが、みなさんと住之江公園に着いた頃には太陽が出ていて、保護者のみなさま共々に、みなさんを応援してくれているようでしたね。まだまだ寒さの残る2月ですが、3日は「節分」4日は「立春」。少しずつ季節は移り変わっていきます。一日一日を大切に、健康に過ごしましょう♪



今季のインフルエンザ



今季2017（H29）年12月からインフルエンザが全国的に大流行しています。大阪市内でもたくさんの学級閉鎖が出ています。しかし、住吉第一中学校では、みなさん一人ひとりが日々の生活習慣をしっかり築いてくれているおかげで、り患した生徒は少ない状況です。家族に支えてもらったり、色々な努力をして、今日という日を大切に、一日一日過ごしてくれているからではないでしょうか。とてもすばらしいことです！！

→現在インフルエンザはA型が2種類、B型が1種類流行していますが、感染力の強いと言われる感染性胃腸炎も、同時に流行しています。



予防は今まで通り、①十分な睡眠②バランスの良い食事（特に朝食を食べること！）③ 手洗い④マスク⑤1日2回以上の歯磨きなど、です。

【インフルエンザの特徴】

A型・変異し易いので、

今年のように2種類同時に流行する。

- ・38～40度の高熱
- ・頭痛・関節痛・筋肉痛・悪寒など



B型・38.5度前後

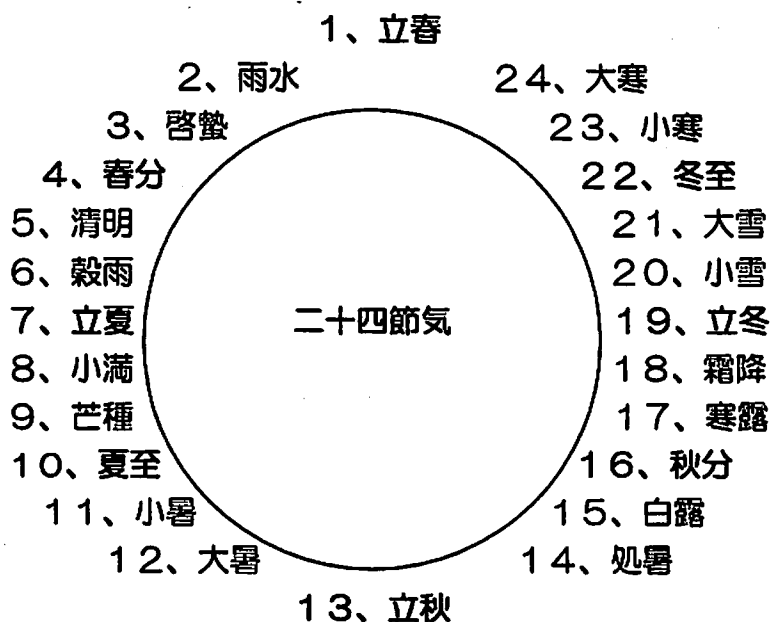
（発熱しないこともあるようです）

- ・頭痛や関節痛も伴うが……
- ・鼻水・鼻つまり・咳・のどの痛みなどの呼吸器症状
- ・胃腸の症状（腹痛・嘔吐・下痢）

☆発熱した時は必ず、受診して欲しいです。また、いつもより痛みがひどい、しんどい期間が長い、めまいや吐き気があるなど「インフルエンザ」じゃないかも？と思われる症状でも「インフルエンザウィルス」は常に変異を繰り返していますので、ぜひ、医師に診てもらってください。体調不良が長引くと、体だけではなく、心もしんどくなります。



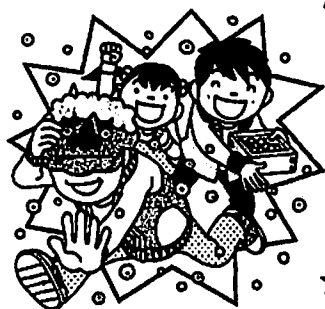
★1年を24つに区切って季節を分けた考え方―「二十四節気」



☆立春とは「春のはじまり」を意味する暦です。

「立春」は1番目にあたります。

「立春」から「立夏」までを春
「立夏」から「立秋」までを夏
「立秋」から「立冬」までを秋
「立冬」から「立春」までを冬



☆ 24のうち、1、立春 4、節分 7、立夏 10、夏至
13、立秋 16、秋分 19、立冬 22冬至 は、
今でもよく使われる言葉ですね。
四季を大切にしてきた日本の文化です。
様々な行事に込められた知恵とともに覚えておきましょう。

☆ 「節分」とは、『季節を分ける』ことを意味し、立春・立夏・立秋・立冬それぞれの前日をさします。中でも、新年の始まりに相当する「立春」の前日にあたる「節分」が最も重要視されたため、現在の形として残ったと言われています。

【豆まき・豆を食べる】

(豆まき) 季節の変わり目には邪気が入りやすいと考えられていて、その邪気を払い、福を迎えるために行うもの。

(豆を食べる) 1年の厄除けを願い、豆を食べる。
関西発祥!! “福を巻き込む” 太巻き寿司を恵方
(南南東) を向いて無言で丸かじりすると、
1年間健康でいられると言われています♪

