

## 初春のおよろこびをもうしあげます 今年もよろしく願いいたします

平成 30 年も、良いことがたくさん  
起こりそうです。東江中の皆さんにとって、  
幸多き 1 年となりますように！



！免疫力のアップする生活を心がけよう！

出来る限り笑おう。

いつも笑おう。

それは自分のためにできるたった一つの  
素敵なこと。

誰かのためにもできる  
最高のこと。

マヤ・アンジェロウ (詩人、作家/アメリカ)

著書：ときには 好きだけ わがままに なってみればいい

発行：アルファポリス 発売：星雲社

## ナイチンゲール「看護覚え書」1章は「換気と暖房（保温）」です！！

「白衣の天使」と呼ばれたナイチンゲールの著書「看護覚え書」1章は「換気と暖房」についてかかれています。「看護の第1の原則は、屋内の空気を屋外の空気と同じく清浄に保つこと」とあり換気的重要性が書かれています。

東江中学校では換気と保温を徹底し、去年のインフルエンザ流行期を乗り越えてきました。近隣校で学級閉鎖があったときも、罹患者が増えることなく学校生活を送ることができましたね。集団生活で、とても重要なのが換気であると考えています。

また、換気による「寒さ」を防ぐための工夫をして下さい。保健室の来室者は、寒さを訴え体が冷えていることがよくあります。「備えあれば憂いなし」で取り組んでいきましょう。

### ★東江中「インフルエンザ予防」の取組★

#### 1 教室の換気

授業中は対角線上に少し窓を開け、常に空気の流れをつくりましょう。休み時間は大きく窓をあけ、空気を入れかえましょう！

#### 2 保温（換気をするため寒さ対策をしよう）

暖かい肌着の着用、長めの靴下を2枚はく、貼るカイロの使用など、暖くなる工夫をしましょう！

※ 体調が悪い時は、許可を得てジャージを着用しましょう！

