

あけましておめでとうございます！



2023年を迎えました。今年もみなさんが元気に健康で過ごせるように、保健室からサポートしていきます。まだまだ寒い日が続きますが、早寝早起き朝ご飯、手洗いうがいをしながら感染症に負けないからだづくりをしましょう！

さて、1月は「行く」2月は「逃げる」3月は「去る」という、1～3月は年度末に向けて1年間のまとめ等を行うために、月日が足早に過ぎてしまうことを例えた言葉があります。あっという間に過ぎ去るこの3学期のみなさんの登校する日にちは、約40日です。これを長いと感じるか、短いと感じるか…それはみなさん次第です。この40日間を有意義に活用し、今の学年のまとめに入ってください。



体調不良!?

特効薬は「休養」です！



保健室には「のどが痛いので薬が欲しいです。」
「お腹が痛いので痛み止めてください。」と言って来室する人がいます。

4月のほげんだよりでもお伝えしましたが、**保健室では薬を渡すことはできません。**ひとりひとりの症状にあった薬はありませんし、人によってはアレルギーを起こすこともあります。ちょっとでもいつもと何か違うな?と思ったときは、ムリをせずに休みましょう。

感染対策

続けよう

手洗い



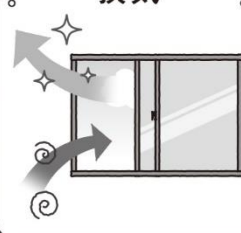
清潔なハンカチも忘れずに

マスク



表面をさわりすぎないように

換気



2カ所をあけて空気の通り道を作ろう

冬の服装、あなたは大丈夫?



- ☐ 着ぶくれになっていませんか?
→ 厚い服や上着を着込むのではなく、肌着とうすめの服で動きやすい重ね着に。
- ☐ ポケットに手を入れていませんか?
→ 転んだときにけがをしやすくなるので、寒いときは手袋を。
- ☐ 防寒具を使いすぎていませんか?
→ マフラー、耳あて、帽子、レギンス…汗をかかない範囲で、着脱しやすいものがおすすめです。

「冬休み明けあるある」を直そう

冬休みが終わって、こんな生活になっていませんか？「冬休み明けあるある」から早く抜け出して、きちんとした生活リズムを取り戻しましょう。

夜遅くまで起きている／朝なかなか起きられない



夜更かしの習慣が身についていませんか？夜遅くまで起きていると、次の日の朝は眠くて、なかなか起きられません。早く寝て十分な睡眠時間をとることでスッキリと起きることができます。

運動不足気味



冬休みにしていた、暖房がきいている部屋やこたつでのゴロゴロ生活が続いていませんか？からだを動かすことで、免疫の働きが活発になったり、肥満を防いだりします。また、心地良い疲れから、早く寝られます。



1月17日は

災害と
ボランティア
の日



1995年1月17日、阪神・淡路大震災が起こり、多数の死亡・負傷者が出る惨事となりました。その際、被災救護や復興でボランティア活動が活発化したことから、活動への認識を深め、災害への備えの充実強化を図る目的で制定されました。地震や津波は完全に防げないからこそ被害を最小限に、復興に向けて力を合わせる。過去の事例に学び、日頃から備えを怠らないことが大切です。



12月の土曜講座で救急救命講習を行い、中高生12名が参加し、中学生から1年生1名、2年生2名が参加してくれました。高校生と一緒に救急対応や心肺蘇生を学び、体験しました。災害時はもちろん、身近な誰かに、もしものことがあったときに助けられるように知識や技能をつけておくことも大切です！



スクールカウンセラーの先生の来校日

本格的に寒くなってきた冬。気持ちが沈んでしまったり、新しい学年への不安・心配事などありませんか？生徒のみなさんはもちろん、保護者の方もスクールカウンセラーの先生とお話できます。最近もやややする・悩んでいることがある・・・どんな小さなことでも構いません。保健室で予約を受け付けています。お待ちしております。

1月の来校日 17日(火)23日(月)30日(月)

こまっていることはなに？



休んでもいいよ

