

保健だより

令和7年1月7日
京丹後市立
久美浜中学校
保健室

《今年も元気な1年に！》

3学期が始まりました。生活のリズムは元に戻せましたか？
全国的に猛威をふるっているインフルエンザが年末には警報レベルとなり、年末年始の人の移動による更なる感染拡大や、マイコプラズマ肺炎・新型コロナなど複数の感染症の流行との重なりが危惧されています。



『換気』・『手洗い・手の消毒』などの予防策と同時に、体の抵抗力を高めて、病気に負けない体づくりを心がけましょう。

また3年生の人は、泣いても笑っても受験まであと少し。悔いを残さないよう最善を尽くすとともに、夜型の生活をしている人は、そろそろ本番に向けて、朝型の生活へと切り替えていきましょう。

「笑う門には健康も来る！」

「笑う門には福来る」ということわざがあります。いつもニコニコと笑って暮らしている家には自然と幸福が舞い込んでくるという意味です。

実際、「笑い」による医学的な効用について多くの研究があり、例えば、よく笑うことでストレス症状が緩和され、体の健康にも心の健康にもよい影響が現れると言われています。笑えば心が元気になるのは、みなさんも経験したことがあるのではないのでしょうか。

今年も大いに笑って、心身ともに健康に過ごしたいですね。

明日
8日(水)

身体測定・視力検査があります。

(1校時) 1年生 (2校時) 2年生 (3校時) 3年生

身体測定(身長・体重)・・・保健室
視力検査・・・視聴覚室

〈持ち物〉 ・体操服 — Tシャツ、ハーフパンツ
・めがね(持っている人)

☆忘れないように
しましょう！

〈注意事項〉

○めがねを持っている人は、裸眼視力(めがねをはずした視力)をはかってから、めがねの視力をはかる。

○コンタクトをしている人は、視力検査のときに担当の先生にそのことを伝える。(コンタクトははずさずに、そのままはかる。)

※待っているときは静かに待ちましょう！

てあら しょうどく
手洗い・消毒
だけじゃない!

感染予防に役立つ

あんなこと

こんなこと



7つのまちがいさがし

保健室前にも貼って
あります。(答えも)

