

ほけんだより 1月

令5年1月10日 銚田市立旭中学校 保健室

今年もよろしくお祈りします

新しい1年が始まりましたね。今年の十二支はウサギ。十二支は暦や方角を表す漢字に動物を当てはめたものですが、ウサギのぴょんぴょんと跳ねる姿から「飛躍」の意味が込められることもあるそうです。新たな目標を胸に、新年を迎えた人も多いと思います。皆さんにとって「飛躍」の1年になるよう、保健室からも応援しています。

1月の保健安全目標

保健目標・・・うがい・手洗いを励行しよう。
安全目標・・・登下校のきまりを守ろう。



1月の保健行事 体位測定（身長・体重）

対象学級	測定日	場所・時間	備考
1-1	1月11日（水）	被服室	<ul style="list-style-type: none"> 体操服（ハーフパンツ、半袖シャツ） 髪の長い人は頭頂部で測らない（身長測定の際、誤差を生じないようにするため）。
3-1	12日（木）		
3-2	13日（金）		
3-3	16日（月）	昼休み	
1-2	17日（火）		
2-1	18日（水）		
2-2	19日（木）		
2-3	20日（金）		



正しい生活リズムを取り戻そう

三学期が始まりましたが、まだ冬休みモードが抜けきらない人も多いのではないのでしょうか。正しい生活リズムを取り戻し、寒い冬を元気に乗り越えましょう。



3食しっかり食べる

大脳にエネルギーが供給されて集中力が高まります。



ゆっくり入浴する

ぬるめのお風呂に20分くらいかけてゆっくり入るとリラックスできます。



適度な運動をする

昼間、適度な運動をすることで、よく眠れます。



排便をする

排便をがまんしていると、便秘になりやすくなります。



夜更かししない

深夜に成長を促すホルモンが分泌されるので、早めに寝ましょう。



続けよう！感染症対策！



今年の冬は、新型コロナウイルスと季節性インフルエンザの同時流行が懸念されています。寒くなると、換気や冷たい水での手洗いは億劫になってしまいますが、新型コロナウイルス以外の感染症を予防するためにも、ひとりひとりができる感染症対策を徹底しましょう。



空気中を漂うウイルスを薄めるために、定期的な換気が大切です！

ウイルスの入り口は目・鼻・口



～感謝のきもちをもちましょう～

【ついた餅より心持ち】

昔ながらの杵と臼でついたお餅をもらうのはうれしい、それよりもうれしいのはお餅をあげようという気づかいだ、という意味です。



感謝のきもちをもって1年過ごせるといいですね！

受験勉強



ひと休みも大切です



受験生のみなさんへ

睡眠時間はしっかりと確保
寝不足だと、集中力が下がってしまうかも。ゆとり寝れば、記憶の定着にも◎。

夜型↓朝型の生活に
試験が始まるのは午前中の方がほとんど。生活のサイクルを朝型にしておきましょう。

しんどいときは休もう
無理して長引いたら大変。「体調が悪い」と思ったら、早めからだを休めましょう。

試験まで、あと少し！保健室から応援しています

ファイト