

保健だより

1月号

令和5年1月11日
穴水中学校 保健室
(養護教諭 道端)

新しい1年が始まりました。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あ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」の意味が込められているとか。新たな目標を胸に新年を迎えた人も多いと思います。みなさんにとって「飛躍」の一年になりますよう、保健室からも応援しています。



生活リズムは大丈夫ですか？



■昨日は何時に寝ましたか？

夜更かしをすると、どこかでエネルギーが切れてしまいます。今を価値ある時にするかしないかは、あなた次第です。時間は戻りません！

■メディア依存していませんか？

メディア依存になると、勉強に集中できなくなる、寝不足になる、使っていないとイライラする、家族にうそをついてしまうなどの症状が現れます。あなたは、上手にメディアを活用していますか？

■3食きちんと食事をしていますか？

朝ごはんを食べなかったり、夜中に食べてしまったり・・・元気に活動できない食べ方をしていませんか。朝ごはんをよく噛んで食べることは、排便のリズムにも影響します。

3 学期発育測定日程のお知らせ

	1/12 (木)	1/13 (金)	1/17 (火)	1/18 (水)	1/19 (木)	1/20 (金)
身長	2の1	2の2	3の1	3の2	1の1	1の2
体重	1の1(1限)		3の1(2限) 3の2(3限)	1の2(1限) 2の1(2限)		2の2(4限)

◆身長・・・登校後、すぐに保健室で測ります(制服のまま、靴下だけぬいでください)

◆体重・・・体育の時間、着替えてからすぐに保健室で測ります

3 学期も感染症対策！



「朝の健康観察シート」今まで通り必須です！

毎日検温し、風邪症状がないか確認しましょう。

保護者サインも忘れずにお願いします。

登校後、玄関で提出しましょう。
うっかり出し忘れをしないようにしましょう！



- マスクの着用（正しく着用！）
- 手洗いが基本です。ハンカチも忘れずに！
- 寒くても換気をしましょう。
- 規則正しい生活で免疫力アップ！（食事・睡眠）
- アルコール消毒の活用。
- 朝の検温、健康観察、シートの提出。

試験前ミステリー

「なぜか部屋の掃除をしたくなる…」



試

験前に部屋の掃除をしたくなるあなたは、試験前特有の“怪奇現象”に遭遇しているのかもしれません…。

この“怪奇現象”は、心理学で「セルフ・ハンディキャッピング」と呼ばれます。試験で良い点が取れるか自信がない時などに、掃除をすることで「十分な準備がで

きなかったから」と、自分を守る言い訳を作るのです。

もし試験前に部屋を掃除したくなったら、「自信がないんだな」と自分を客観的に見つめてみてください。自覚できると、意外とすんなり勉強を始められたりするものです。

受験生はラストスパート！

“怪奇現象”に陥ることなく、
しっかり準備しましょう。

疲れているときは、無理せず休んでくださいね。



冬休み中のお子さんの健康状態、受診・治療状況について

■ 冬休み中のお子さんの生活はいかがでしたか？けがや病気等で3学期からの学校生活で配慮しなければならないこと、心や体のことで気になることなどありましたら、担任または養護教諭までお知らせください。

■ むし歯などの治療が終わった場合、受診結果を学校へ提出してください。受診票がない場合でも、受診や治療がお済みの場合はご連絡くださいますようお願いいたします。