

Health News

2022年2月9日
小木中学校
保健だより No.17

2月の保健目標

心も体も元気に過ごそう

暦の上では、立春を過ぎましたが、まだまだ寒い日が続いていますね。

新型コロナウイルス感染症が拡大し、石川県全域に「まん延防止等重点措置」が出されています。

小木中学校では、現在のところ皆元気に学校にきていますが、油断はできません。一人ひとりができる感染症予防を続けていきましょう。



お知らせ **2月14日～25日**

健康相談が始まります

今回のテーマは、「**ストレスチェック**」と「**最近困っていること・心配なこと**」です。

面談時間は、昼休み・放課後です。保健室で行います。

現在、希望調査をしていますが、希望してなくても相談したいことが出てきた場合は、いつでも保健室まで連絡してください。

心の健康にも目を向けましょう。
困っていること、悩んでいることはありますか？



もう一度見直そう 感染症対策

換気

教室は、常時換気を行います。

寒い時は、制服の下に厚着をしたり、ウインドブレーカーを着るなど、防寒対策をしましょう。

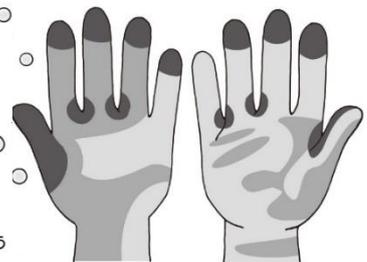


手洗い

ココに注意！

手の甲

手のひら



マスク



一般的なマスクの中では、不織布マスクが一番効果があるよ。

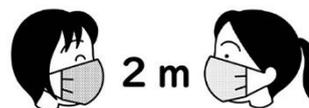
鼻は出ていませんか？

鼻と顔の間にすき間ができていませんか？



距離

三密を避ける



思いやりの距離

休み時間や歯みがき中も気をつけましょう。

2月7日(月)～10日(木)

生活リズムチェックが始まっています

今年度最後の「生活リズムチェック」です。

1・2学期に比べて、目標がより多く達成できるように、取り組んでみましょう。

最後に、自分の振り返りを書き、保護者の方から一言を書いてもらい、14日(月)に提出してください。

結果は後日、保健委員会が報告します。

生活リズムチェック 2月 年 番 名前

健康な生活を送るために、生活リズムは大げです。自分の目標を決めて、6日間で達成できるように頑張ってみよう。
2月7日～10日の4日間、自分の生活の様子を記入して、振り返りを書いてください。
保護者の方にも見てもらい、一言記入してもらってください。 2月14日(月)の朝提出しましょう。(保健委員会)

2月	自分の目標	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)
起床時刻	:	:	:	:	:
就寝時刻	:	:	:	:	:
睡眠時間	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
勉強開始時刻	:	:	:	:	:
テレビゲーム・インターネット等の時間の長さ	時間 分まで	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
朝食	何を食べたか記入しましょう。				
夜	寝る前は、何をしましたか？				

目標達成できたのは何日？

目標を達成した日数

目標達成できなかったのは何日？

保護者の方から

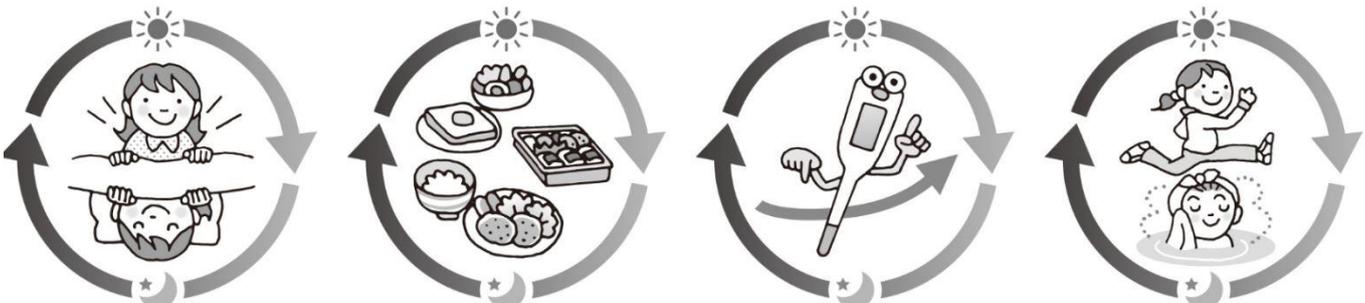
特に頑張る項目を決める

自分の振り返り(良い点・改善点)

台紙に貼ってある用紙をめくると
前回のものを見ることができます。
前回と比べて、生活リズムはどう
なっているか比べてみましょう。

からだをめぐるといろいろなリズム

睡眠のリズム 食事のリズム 体温のリズム 生活のリズム



リズムがおかしくなると...

