



ほけんだより 12月号



12月になって、日に日に寒くなり冬本番です。みなさん体調はいかがですか？
神戸市内でも西区や垂水区で学級閉鎖が行われるほどインフルエンザが流行期に入りました。
インフルエンザ対策も、まずは睡眠時間をしっかり確保して3食きちんと食べて体調を整える
ところからスタートです。そしてまめに手洗い！まめにマスク！昼休みには
みんなで協力して教室の換気を行ってください。

今年もあと1か月を切りました。どんな1年でしたか？良いこともちょっと思
い出したくないことも、全部心の中に蓄えられて栄養になっています。そして
自分でも気づかないうちに少しずつみなさんを成長させてれています。

来年も心に響く出来事や出会いのたくさんある良い年になりますように。



もうすぐ冬休みです☆



期末考査が終わるともうすぐ冬休みですね。冬休みはちょっと気を
抜くと夜更かし朝寝坊の生活になったり、クリスマスやお正月でごち
そうを食べ過ぎたり、生活リズムが乱れがちです。朝は学校に行く時
と同じ時間に起きることを心がけて、夜も日付が変わるまでに布団に
はいるようにしましょう。食生活では、意識して野菜も摂るようにし
ましょう。

3年生も受験勉強で夜が遅くなる人が多いと思いますが、入試本番は大体午前中の早い時間
からです。夜型の勉強スタイル
を続けて、夜中に頭が冴えわたり朝からぼんやりという生活
では本末転倒ではありません
か？当日だけ早起きしても頭
は働いてくれません。入試を受
ける時間帯に一番集中できる
ような生活リズムを今からし
っかり作っていきましょう。

冬休み中、部屋で過ごすときは **ココに注意!**

暖房の温度

温度を高く設定するほど、空気は乾燥しやすくなります。18~20度を目安にしましょう。



加湿のしすぎ

湿度は50~60%が目安。やり過ぎはカビやダニのもとです。雨や曇りの日には加湿も控えめでOK。



窓を開けよう!!換気をしよう!!



寒くなってくると、冷たい風がはいてくるのが嫌でなかなか換気ができませんよね。でも、目には見えないけれど約40人の高校生が一緒に生活している教室の中は二酸化炭素やほこり、風邪の細菌やウイルスも一緒にウヨウヨしています。

各クラスの保健委員は休み時間には教室の窓をあけて換気をしてください。ほかのみなさんも「寒いー!」と文句を言わずに協力して教室にいい空気を取り込んでください。(掃除の時間も必ず!!)



- ☆空気を総入れ換えするつもりで、すべての窓を開けよう!
- ☆窓から窓への空気の通り道を確認しよう!
- ☆暖房をつけているときは、いつも以上にまめに換気!

♡ 温活のススメ② ♡

寒い朝、布団から出るのはつらいもの。今の季節は気温が低いうえ、体内時計のリズムで眠っている間は余計に寒く感じるので。寒い冬に朝から体温を上げて元気に過ごすポイントは・・・？



① 朝の光を浴びる

朝の光を浴びると体内時計がリセットされ、体温を上げるように体が働き始めます。また、朝日を浴びることによってメラトニン（睡眠ホルモン）やセロトニン（幸せホルモン）の分泌を高める効果もあるので、うつ病予防やその夜の安眠にもつながります。

② 朝食を摂る

体の中に食べ物をとり入れると体内で熱が作られます。熱を作るのには特に亜鉛やマグネシウムなどのミネラルや、ビタミンが欠かせません。温かい汁物は体を温めるのに効果的なので、具沢山の味噌汁やスープにして食べるのがおすすめです。

③ 体を動かす

筋肉を動かすと、血液循環がうながされ、体内で熱が作りだされます。3年生も時間を決めて受験勉強の気分転換にストレッチや散歩などをするのもおすすめです。頭痛や肩こりの改善・予防にもなりますよ。



教育相談予定

12月	1月
14日(水) 午前	13日(金) 午後
20日(火) 午前	27日(金) 午後

<相談場所>

カウンセリングルーム

<相談時間>

午前… 9:30~12:30

午後… 14:00~17:00



*時間調整の都合上、2日前までに担任または保健室まで申し出てください。

カイロを持って来ている人

熱いと感じたらすぐに外す

長時間触れていると、「低温やけど」になることも。痛くなくても、気づかないうちにゆっくり重症化しているかも…。



ポケットに手を突っ込んだまま歩かない

ポケットに手とカイロを一緒に入れて歩くと、転んだ時などに思わぬ大ケガにつながります。

こんな防寒対策もオススメ!

- ・機能性下着の重ね着
- ・腹巻き
- ・靴下の重ねばき など



寒がりのみなさん、
安全にかしこく、
冬を乗り切りましょう!

12月10日は 世界人権デー



「人権」とは、人間が人間として、生まれながらに持っている権利のことです。世界中のすべての人が、同じ大きさ、同じ強さの「人権」を持っています。

「人権を守る」ということは、自分を大切にすること。そして、その自分と同じようにほかの人を大切に考え、行動することです。



誰でもいつでもどこでも、大切にされて守られる権利があります。みなさんはみなさんのそのままで、大切な大切な存在です。