



ほけんだより 1月号

夢野台高校
保健室



あけましておめでとうございます。

今年酉年です。にわとりは、朝を告げて鳴くので昔から多くの国で大事にされてきたそうです。学校で朝を告げるのは皆さんの元気な声ですね。1月20日は「大寒」。1年で1番寒い時期です。インフルエンザも流行期に入りました。「まめに手洗い・まめにマスク」をして、休養栄養をしっかりとって、寒さに負けずに新しい1年を元気にスタートしましょう。

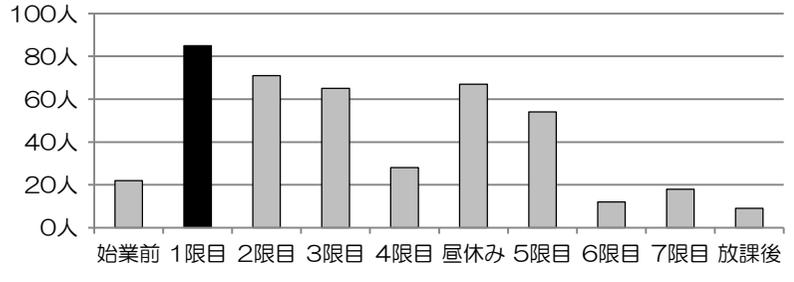
2017年も元気な笑顔がいっぱいの良い年になりますように。



かぜ・インフルエンザに負けない！

時間を上手に使って自分の健康を管理しよう！！

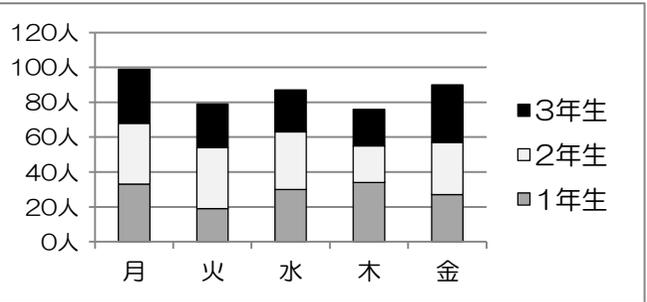
2学期に保健室を利用した人を時間別に見てみると、1限目に来室した人が1番多かったです。登校中の怪我での来室もありますが、朝から体調不良で来室する人が多いです。また、曜日別で見ると月曜日の来室が1番多いことがわかりました。帰宅後の疲れや土日の疲れを、翌日・翌週に持ち越している人が多いようですね。



《2学期の時間別 保健室利用状況》



放課後も土日も部活や勉強等忙しいとは思いますが、その結果授業がおろそかになってしまっただけは本末転倒です。勉強や部活、その他の活動をがんばれるのも健康な心身があってこそ。放課後や土日の時間の使い方を見直し休養・睡眠時間はしっかりと確保しましょう。かぜやインフルエンザに負けずに冬を乗り切ろう！！



《2学期の曜日別 保健室利用状況》

まめにマスク!!でも・・・「きちんと」マスクしてますか？

◎マスクを正しく着けるポイント◎

- ①サイズは合っていますか？大きすぎて頬の辺りが大きく開いていたり、小さすぎて口と鼻を覆えていない場合は、サイズを変えましょう。
- ②ワイヤーを鼻に沿わせて曲げていますか？まっすぐのままでは隙間ができてしまうため、ウイルスが入ってきますよ！
- ③「顎マスク」していませんか？顎にマスクをしても意味はありません。きちんと鼻と口を覆いましょう。





1月17日は 防災とボランティアの日

1995年1月17日に起こった阪神・淡路大震災。その復興で大きな役割を果たしたボランティア活動への認識を深め、災害への備えの充実・強化を図る目的で、1月17日は「防災とボランティアの日」に制定されています。

自然災害は完全に予測し、防ぐことはできません。重要なのは被害を最小限に食い止めること。そのためには『必ず起こるもの』と認識したうえで、過去から教訓を学ぶ、多くの人に伝えていく、記憶や知識を忘れない・・・こうした心がけが欠かせないと思います。

自分だけでなく、自分の大切な人たちの命や安全を守るために普段からできることに取り組み。その姿勢が被害を抑えることにつながっていきます。



♡ 温活のススメ③ ♡ あなたの体を寒さから守る! トリプルウォーマーズ☆

暖かい空気を逃さない！ネックウォーマー☆
首元にふたをして
体温で暖められた
空気を逃しません。



おなかを冷やさない！ボディウォーマー☆
おなか周りを温め、
体全体を冷えから
守ります。



足の先まで温かな血液！レッグウォーマー☆
ふくらはぎを冷
やさないように
して温かい血液
を届けます。



教育相談予定

1月	2月
27日(金) 午後	3日(金) 午後
	17日(金) 午後

<相談場所>
カウンセリングルーム

<相談時間>
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。



3年生の皆さんへ

いよいよ授業最終日が近付き、登校する日も数えるほどになってきましたね。登校することはなくても生活リズムを崩さず、また、受験の日や進路先への通学・通勤に合わせた生活リズムに、少しずつ変えていきましょう。

4月からは新しい環境での“自立”を控えている人もいます。目指す自立の1つに「健康を自分で管理する」こともぜひ加えてください。

春の健康診断で受診勧告をもらったのにまだ行っていない人はいませんか？今年度中に必ず受診して治療が必要な場合はきちんと治療を受けましょう。

学校管理下（授業や学校行事、部活、登下校中）でけがをした人は、医療費の手続きは、すべて終了していますか？皆さんが加入している「日本スポーツ振興センター災害共済給付制度」には、申請の時効があります。手元に書類がある人は、急いで提出してください。また、手続きをしたかわからない人は、保健室で調べられるので聞きに来てください。

