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。
新しい年の始まりです。みなさんは今年をどんな１年にしたいですか？
丑年は、先を急がず一歩一歩着実に物事を進めるとよいそうです。健康な身体にも毎日の積み重ねが大切。今年も保健室は、夢高生の心身の健康保持増進をお手伝いしていきます。
２０２１年がみなさんにとって良い１年になりますように。

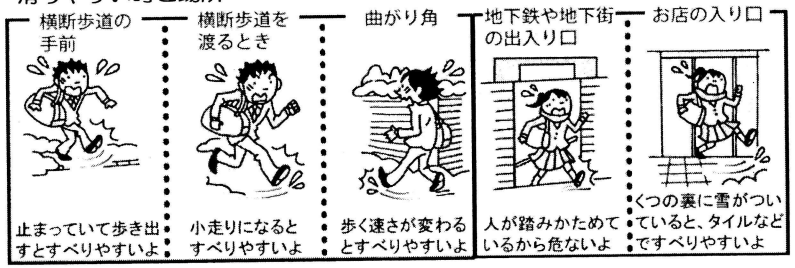
※兵庫県に緊急事態宣言が発出されました※

神戸市内の感染者数も増加し続けています。再度感染症対策を確認し、丁寧な手洗い・マスクの着用の徹底をしましょう。
登校前には必ず検温をして、「毎日の健康観察」に記入して体調チェックをおこなってください。緊急事態宣言が発出されている期間は、自分自身に発熱・風邪症状があるときはもちろん同居の家族に発熱等の風邪症状がある場合も登校をしません。
授業中教室は常時換気をしていますが、部活動中や部室でも換気を徹底し、更衣は交代で素早く済ませて密を避けましょう。**「３密」＋「大声」に注意!!**

路面の凍結に注意！

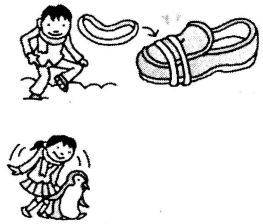
昨年は記録的な暖冬でしたが、今年は冬らしい寒さになっています。朝晩の冷え込みが厳しく、先日は学校の辺りも雪が降りました。北区では雪が積もり、路面が凍結していることもあるので、注意が必要です。また、受験生は受験会場付近の天気・気温なども気にかけておきましょう。

滑りやすい時と場所



気をつけること

◎まめ知識◎
急に雪が降ってきて歩きにくいときは、太めの輪ゴムを巻いて滑り止めにすると歩きやすいですよ。
また、歩幅は出来るだけ小さくして、足の裏全体をつけて歩きましょう。



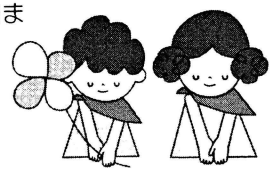
３年生のみなさんへ

いよいよ授業最終日が近づき、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朝型の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生活を控えている人も多いと思います。これから目指す自立の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。
今年度の健康診断で受診のお知らせをもらったのにまだ行っていない人はいませんか？高校を卒業すると今までのように眼科・耳鼻科・歯科などの健診を毎年受けることはほとんどありません。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しておきましょう。

学校管理下（授業や学校行事、部活、登下校中など）でけがをした人は、医療費請求の手続きは、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」（生徒手帳Ｐ５７参照）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。まだ書類を取りに来ていない人は急いで保健室まで来てください。また、手続きをしたかどうかわからない人は、保健室で調べられるので聞きに来てください。

保健室では、卒業後いらなくなった制服・体操服を寄付してくれる人を募集しています。（現在ブラウス、カッターシャツ、女子のスカートを特に募集中です！）もういらないから後輩のために譲ってもいいよ！と思ってくれる人は保健室まで知らせてください。どうぞよろしくお願いします。



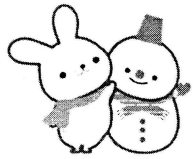
気をつけて　冬の猫背

冷たい風に、ついつい背中が丸まっていませんか？
猫が冬に丸くなるように、人間も本能的に身を縮ませて体温が奪われるのを防いでいるという説もあります。
でもその姿勢、かえって冷えにつながっているかもしれません。姿勢が悪いと呼吸は浅く、体の代謝も悪くなります。すると、うまく熱を作り出せず、さらに体温が下がってしまう…という悪循環になるのです。
寒さで猫背になってしまわないように、服装で対策をしましょう。重ね着やマフラー、手袋などを上手に使ってくださいね。
寒いときも、ピンときれいな姿勢で！

教育相談予定

1月	2月
２９日（金）午後	５日（金）午後
	１２日（金）午後 ※13:00～16:00

＜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。