

ヘルシーウェイ

Hello, how are you doing?
R8. 2. 13
幸田中学校 保健室
No. 12
Hello, how are you doing?

寒波の襲来で雪が舞う日があるなど、とても寒い日が続いています。現在本校を含め、幸田町内ではインフルエンザが流行しています。手洗い・うがい・換気などの感染症対策をしっかりと行いましょう。また、首・手首・足首など「首」のつく部位を温めるのもいいですよ。

3年生の中には入試目前の人も多くいますね。本番で全てを出し切るためにも、今までやってきたことを信じて、残りの期間はしっかり睡眠をとって、3食の食事をきちんと食べるなど、体調管理をしていくとよいでしょう。

<2月の保健目標> 心の健康を考えよう



元気が出ないときの対処方法は…

「何だか元気が出ないなあ…」というときもあると思います。そんなときの対処方法の例を紹介します。いくつか試してみて、自分に合うものをぜひ見つけてみてください。

睡眠を
しっかりとる



好きなこと
(趣味)に没頭する



おいしいものを
食べる



テレビや映画などを
見て、思いっきり
泣いたり
笑ったりする



誰かに話を聞いてもらう



あえて
何もしないで、
ぼーっとする
時間をつくる



こゆ〜い睡眠不足

睡眠不足が続くと、日中にくらげが出たり、イライラしたりすることが増えます。また、成長ホルモンのバランスが乱れて、体の成長に影響するとも考えられています。「一日ぐらい夜更かししても大丈夫」なんて簡単に考えていると、どんどん疲れがたまってしまいかも!?

いつも元気に活動できるように、ぐっすり眠りましょう。



ウイルスはinをふせいでoutに出そう!



疲れたら、休もう。
カラダ、ココロ、SNS…!



保護者の方へ

インフルエンザ流行中!!

冒頭でお伝えした通り、現在幸田中学校ではインフルエンザが流行しています。B型が主流ではありますがA型も出ていますので、インフルエンザに罹患した際はA型B型の連絡もお願いします。

朝、ご家庭でお子様の様子を見ていただき、微熱や体調が悪い様子がある場合は無理せず休養してください。また、体調不良や熱が続く場合は病院の受診をお願いします。