

ほけんだより 2月



赤堀中学校 保健室

立春が過ぎ、暦の上では春ですが、実際にはまだ寒い日が続きます。日中暖かく感じても朝晩との気温差で体調を崩しやすいです。また、インフルエンザ B 型や新型コロナウイルス感染症の報告が継続しており、県内では警報が発令中です。本校でも今週から罹患する生徒が増えてきています。

引き続き、こまめな手洗いや周りに感染を広げないように、咳やくしゃみがでるときはマスクを着用するなど咳エチケットを行いましょう。

2月の保健目標：心の健康を考えよう。



誰だって悪口を言われるのはいやですよね!? でもその反面、友だちの悪口を言って楽しんでいる人はいませんか? 「そんなに悪いことを言ったとは思わなかった」「軽い気持ち」で言ったことで取りかえしのつかないほど友だちを傷つけてしまうことがあります。

みなさんは、ほんの小さなことでも傷つく年ごろなのです。友だちのいやがることを言ったり、やったりしないように心がけましょう。



3年生の皆さん!! 試験まであと1週間です。

自分を信じて全力を出しきろう!!!

それぞれの道をめざす..

自分の力を引き出すために...

試験・面接に備えて

「時間が惜しい」「静かで集中できる」などの理由で、深夜まで勉強している人も多いと思いますが、試験や面接は朝から実施されることが多いです。夜型の生活でそのまま過ごしていると、当日起きられず遅刻する危険も...?! 本番を想定して、生活リズムを朝型に切り替えていくことが重要です。



体調管理を最優先に

「十分な睡眠」「栄養バランスのとれた食事」「適度な運動」は生活すべての基本。加えて今の時季は、新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症予防も必須です。手洗い、マスク、人混みを避けるなど「うつらない」ための行動を実行して、心身共に健康な状態をキープしましょう。



手洗い・マスク・ハンカチ持参は当たり前!