



# ほけんだより

令和4年1月6日（木）

横芝光町立光中学校

保健室

※お家の人に渡しましょう。



いよいよ新年が始まりました。あつという間のお休みでしたが、ゆっくり休めましたか？  
今年の干支は「トラ」です。「虎に翼」ということわざを知っていますか？強い力がある人にさらに力が加わることを意味し、「鬼に金棒」などと同じ使い方をします。まだまだ油断できない感染症に負けないよう、早寝早起き、手洗い、マスク・・・と、「虎に翼」の元気な体を作りましょう。  
今年もよろしくお祈りします。

## 1月の保健目標 かぜの予防を心がけよう

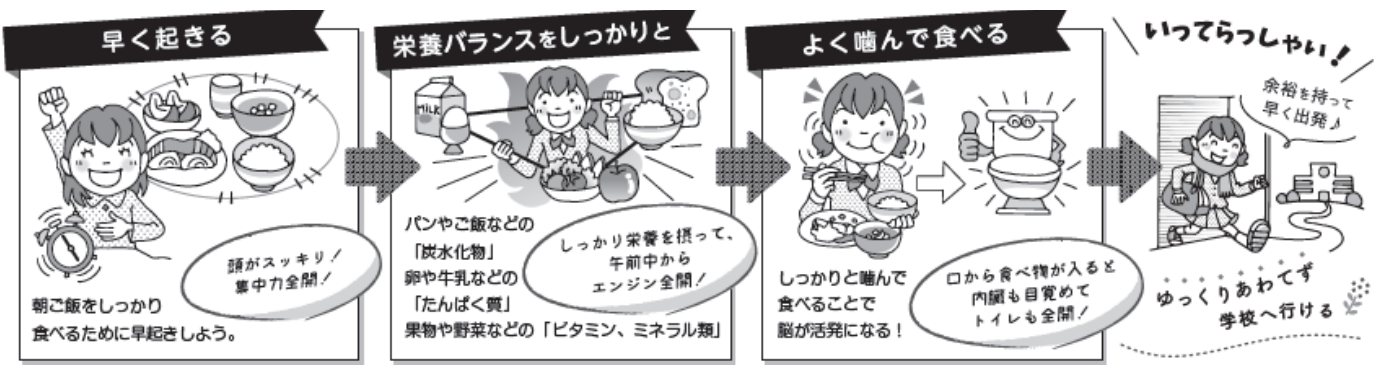


### 朝食からはじまる 元気な一日

カゼによる くしゃみ・鼻水に効く **ツボ**

場所 小鼻の横

おさえ方 中指の腹をツボにあて、円を描くようなイメージでゆっくり押します



## いつもの生活リズムに戻すためのコツ

- 毎日同じ時間に起きる** (Wake up at the same time every day)
- 朝ご飯を食べる** (Eat breakfast)
- 起きたら朝日を浴びる** (Get morning sunlight when you wake up)
- 夜更かしをしない** (Don't stay up late)

## 保護者の方へ

昨年に引き続き、感染症対策にご協力をお願いします。

2学期の保健室の来室状況ですが、朝から体調不良での来室がとても増えています。普段から体調管理を徹底し、手洗いうがいをこまめに行いましょう。また、発熱がなくても無理をさせずに、頭痛やのどの痛みなど症状がある場合は登校は控えてお休みしていただきますようお願いいたします。また、マスク忘れも多くなっています。学校にも予備のマスクはありますが、ご家庭で準備していただき予備も持って来てください。



## 冬のかぜに気をつけよう！

かぜの原因の80～90%はウイルスです。かぜのウイルスは200種類以上もあり、ウイルスの種類によって症状が少しずつ違います。

### かぜを予防するために



#### ウイルスを体の中に入れない

人が多い場所は、ウイルスがいっぱい。外から帰ったら、うがい・手洗いを忘れずに。

ウイルスは、寒くて乾燥したところが大好き。暖房で部屋を暖め、こまめに換気をしましょう。



#### 体の抵抗力をつける

規則正しい生活をして、睡眠時間をたっぷりとりましょう。

栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。



悩みがあるときは、1人で抱え込まず相談してみませんか？

### 1月の心の相談

スクールカウンセラー 明里 春美先生（毎週金曜日）

1月14, 21, 28日

