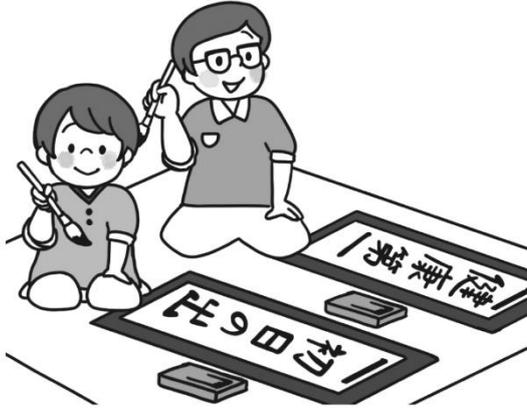


# ほけんだより 1月

令和7年1月10日 八丈町立富士中学校 保健室



2週間の冬休みでリフレッシュはできましたか？3学期は、1・2年生は次の学年へ、3年生はいよいよ自分の将来に向かって一步を踏み出すための学期です。寒く乾燥する日が続きますが、生活リズムを整えて元気に登校しましょう。

生徒の皆さん、保護者の皆様、本年もよろしくお願いいたします。穏やかな1年になりますように。

## ★感染症を予防しよう

冬は空気が乾燥するため、感染症が流行しやすい時季です。富士中学校でも様々な感染症の足音が聞こえてきました…。自分がかからないために、そして周りに広めないために、感染症を予防する生活習慣を身に付けましょう。

<p><b>① 手洗い・うがい</b></p> <p>給食前、トイレ後は必ず石けんを 手を洗いましょう。</p> <p>こまめにうがいも しましょう。</p>	<p><b>② 咳エチケット</b></p> <p>咳やくしゃみが 出るときは マスクを 着けましょう。</p> <p>マスクを 着けると のども うるおいます。</p>	<p><b>③ 適度な湿度・換気</b></p> <p>換気をして ウイルスなどが とどまらないように しましょう。</p> <p>湿度は40%以上を目指しましょう。</p>
<p><b>④ バランスの良い食事</b></p> <p>野菜・肉・魚 米・パンなど 様々な食材を バランス良く 食べましょう。</p>	<p><b>⑤ 十分な休養</b></p> <p>夜更かしせず、 早寝早起きを 心がけよう。</p>	<p><b>⑥ 歯みがき</b></p> <p>歯みがき をして 口の中の ウイルスを 減らしましょう。</p> <p>給食後は 口の中を キレイに しましょう。</p>

普段と比べて「おかしいな」と  
思うときは保健室に来てください！



# ★受験シーズンに突入しました

受験を控え、勉強に打ち込む時間が多くなってきているのではないのでしょうか。本番までもうひと踏ん張り。養護教諭の立場から3年生にお伝えしたいことがあります。

## ●睡眠時間はしっかりと確保して！

睡眠不足は集中力、記憶力の敵です。受験のことを考えるとなかなか眠れませんが、部屋を暗くして横になる時間を確保しましょう。

## ●夜型から→朝型へ！

遅くても本番2週間前には当日のスケジュールに合わせた生活に切り替えましょう。

## ●不調の時は焦らず休養を！

体調の悪い時は無理をしても悪化するだけです。集中できないときはほっと一息も大切です。

## ストレスはためないこと！すすんでリラックス

| すっきりした〜！ |



ぐっすり<sup>じゆうぶん</sup>と十分な睡眠<sup>すいみん</sup>

| こちいい〜！ |



ぬるめ<sup>ゆぶね</sup>の湯船<sup>ゆせん</sup>につかる

| たのし〜！ |



しゆみ<sup>じかん</sup>とたいせつ<sup>たいせつ</sup>な趣味<sup>しゆみ</sup>の時間を大切に

| おいし〜！ |



ときには自分<sup>じぶん</sup>にご褒美<sup>ほうび</sup>

これ<sup>じかん</sup>をしている時間<sup>す</sup>が好き！ これ<sup>かなら</sup>をすれば必ずリラックスできるなにか<sup>かなら</sup>をみつけておこう！



7つのまちがいを探してみてね！