

ほけんだより



令和7年1月8日
総和北中学校 保健室

1月の保健目標:かぜの予防をしよう



コロナ? インフル? ただのかぜ?



特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい!

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

コロナもインフルもカゼも… 予防方法は同じです



スイッチ! 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか?
冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ/①

早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ/②

朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ/③

運動

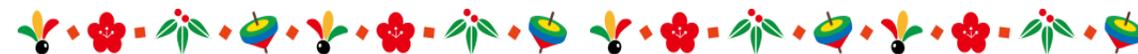


寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

明けましておめでとうございます



皆さん、冬休みは元気に楽しく過ごすことができましたか。1月20日は「大寒」で、1年の中で最も寒い時期といわれています。正しい生活リズムを身に付け、寒さに負けない身体づくりをしましょう。インフルエンザや感染症に気を付け、健康に生活できるような心がけましょう。



1月以降のスクールカウンセラーの来校日は下記のとおりです。面談をご希望の際には、担任までご連絡ください。

皆川先生

1月21日(火)1日 2月18日(火)1日

吉田先生

1月9日(木)9:00~12:00 2月13日(木)9:00~12:00
3月13日(木)9:00~12:00



●●●保護者の皆様へのごお願い●●●

① 早退時の連絡について

毎年1~2月にかけて、急な発熱や体調不良のために、早退をする生徒が増えます。早退の際には、必ず保護者の方に連絡をさせていただきます。朝、体調が悪いときや、いつもと様子が違うときなどは、無理せず休養してください。また、家庭環境調査票に記載されている緊急連絡先にいつでも連絡がとれるようにしていただくと幸いです。よろしくお願いいたします。

② 欠席連絡について

体調不良で欠席する際には、リバーに詳しい症状をご入力いただくよう、よろしくお願いいたします。(発熱、頭痛、腹痛、吐き気など)