



令和4年12月5日
喜多方桐桜高校
保健室

カレンダーが最後の一枚となりました。期末考査が終わり、冬休みまであと少し！クリスマスやお正月など人が集まる機会が増えます。油断せずに、手洗い、マスク、換気を行い、不特定多数の人が集まる場所ではできるだけ避けるようにしましょう。



健康的に体温を上げよう！

いよいよ冬本番。私たちの体は食事や運動により、熱を生み、その熱で自律神経を調整し、体温を保っています。その体温が上がらないと免疫力は下がり、体の不調がおきます。授業のない冬休み、ちょっと気を抜くと、夜更かしや朝寝坊、生活のリズムは崩れがちに…。今年の冬は、こんなことに気を付けましょう。

- 朝起きたら、朝日を浴びる
- 朝食を食べて体を温める
- 軽い運動で体を動かす
- シャワーではなく湯船につかる
- 起きているときは、首、手首、足首を冷やさない工夫をする
- 夜更かししないで早めに寝る



4時間27分、これは一体なんの時間でしょうか？

この時間は、高校生が1日あたりネットに「つながっている」時間です。「こんなに長く使っていない」と思う人は、一度チェックしてみてください。思ったより長く使っているかもしれませんよ。冬休みは、部活・勉強の予定のなかに、ぜひスマホ1日使用時間を決めて実行してみましょう!! 使用のルール違反をしていないかのチェックもしてみよう!



悪口やうわさ話を書き込まない



知り合いの個人情報を載せない



ネットで知り合った人には会わない



無断で写真や動画を載せない



裸の写真や動画を送らない

今年のうちに、病院受診しよう！！



- ・ 治療勧告書を渡された人は可能な範囲で早めの受診をお願いします。
- ・ すでに受診済みで、かかりつけ医やご家庭で経過観察をしている場合は受診不要です。その場合は本人または、保護者の方が治療勧告書に現状を記入の上、学校まで提出をお願いします。
- ・ 治療勧告書をなくした人は再発行できるので、保健室にお声がけください。

視力受診率
16.6%
(22/132人)

体も心も うるおいプラス

体が乾燥すると・・・

- ◇ ウイルスの活動が活発になる
- ◇ かゆみやひび割れ
- ◇ のどが渇いてかぜをひきやすくなる



心が乾燥すると・・・

- ◇ 少しのことでイライラする
- ◇ 集中できなくてぼーっとする
- ◇ 自分はダメだと落ち込む



うるおいプラス

●加湿器を使う

●こまめな水分補給

●クリームで保湿



うるおいプラス

●お風呂でリラックス

●良く寝ること

●好きなことをする



スクールカウンセリング の日程

●日にち 12月5日(月)と12日(月)

●時間 11:00~16:30

●場所 カウンセリング室



カウンセリングを受けたい人は保健室か担任の先生にお声がけください。

カウンセラーの岡村滋子先生が来校してくださいます。内容はどのようなことでも大丈夫

ウィンターブルーにご注意

冬になり「なんだか憂うつ」「だるい」「眠気が強い」「過食気味」「炭水化物や甘いものがほしくなる」など心身の不調が現れている人はいませんか？ それはもしかしてウィンターブルーかもしれません。冬は日照時間が短くなるため、光の刺激で合成されるセロトニン(幸せホルモンと呼ばれる)が減ってしまうことが関係しているといわれています。冬はなんだかしんどい、憂うつという人は、朝の通学や休み時間などに、意識して日の光を浴びると、気分が上がるかもしれません。曇り空でも大丈夫！

