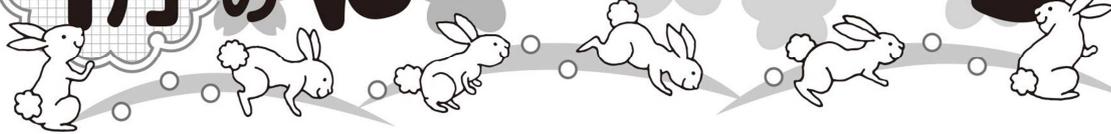


# 1月のほけんだより

令和五年  
喜連川中  
保健室



あけまして  
おめでとうございます

う きうきワクワク

さ いこうの一年になるように

ぎ あを入れていこう!



新しい1年が始まりましたね。今年の十二支はウサギ。十二支は暦や方角を表す漢字に動物を当てはめたものですが、ウサギのぴよんぴよん跳ねる姿から「飛躍」の意味が込められることもあるそうです。新たな目標を胸に、新年を迎えた人も多いと思います。みなさんにとって「飛躍」の1年になるよう、保健室からも応援しています!!

## 強い力士もカゼには 勝てなかった!?

江戸時代、10年間で1回しか負けたことのない“無敵の横綱”<sup>たにかぜ</sup>谷風といお相撲さんがいました。「土俵上でワシを倒すことはできない。倒れているところを見たいなら、カゼにかかったときに来い。」とまで言っていた谷風ですが…当時江戸で流行っていたカゼにかかって、亡くなってしまいました。時は令和。喜連川中のみなさんは、マスクや手洗い、換気など感染症予防をしっかりと続けてくれていますね。大切なのは、「無理をしないこと」。少しでも体調がおかしいなと思うことがあれば、早めに休むようにしてください。



## 冬の朝こそ ゆとり が大切

毎朝、時間ギリギリで行動しているあなた。「ちょっと走れば間に合うから、大丈夫!」と言っているようですが…冬ならではの、こんなハプニングだって考えられます。



朝起きたら…  
雪が積もっていた。  
道路が凍っていた。



これでは、歩くのがやっとならぬと走るのはとても無理。自転車なんでもってのほかです。転んで大けがすることにもなりかねません。寒い時期は、ふとんから出るのがますますつらいものですが、冬の朝こそ、ゆとりが大切だということを忘れないでください。登校時、目で見てもわからなくても昇降口前などアスファルトが凍結していることがあります。ポケットに手は入れない、ゆっくり歩くなど、転倒してケガをしないように注意しましょう。



試験前に部屋の掃除をしたくなるあなたは、試験前特有の“怪奇現象”に遭遇しているのかもしれませんが…。この“怪奇現象”は、心理学で『セルフ・ハンディキャッピング』と呼ばれます。試験で良い点数が取れるか自信がない時などに、掃除をすること

で「十分な準備ができなかったから」と自分を守る言い訳を作るのです。もし試験前に部屋を掃除したくなったら、「自信がないんだな」と自分を客観的に見つめてみてください。自覚できると意外とすんなり勉強を始められたりするものです。

受験生はラストスパート!

“怪奇現象”に陥ることなく、  
しっかり準備しましょう。

疲れているときは、無理せず休んでくださいね。



塾や部活、習いごとで帰りが遅くなってしまった日、どんなふうに夕食をとっていますか?夜遅くに食べると、寝ている間にエネルギーが消費されず、肥満の原因に。また翌朝に食欲が出ず、朝ごはんを抜いてしまうと、頭も体もすっきり目覚められません。どうしても帰宅時間が遅くなる日は、夕食の時間やメニューを工夫してみましょう。

### 間食をとる

お菓子ではなく、おにぎりや野菜たっぷりのスープなど、栄養バランスを意識して。



### 油は控えめに

揚げ物など、こってりしたものは避け、消化のよいものを選んで。食べすぎに注意。



## 保護者のみなさまへ

❄ 登校前の健康観察をお願いします。体調が悪く、「なんかいつもと様子が違うな」と感じた場合には、登校を控え、様子を見てください。また、一緒に住んでいる家族に体調不良が見られる場合も同様です。本人または家族にのどの痛みや咳などのかぜ症状や発熱がある場合は、**出席停止**となります。その旨、学校にお知らせください。

❄ 帰宅時の手洗い等を含め、改めて、感染症対策についてお子様に声かけをお願いいたします。また、不要不急の外出は控えるなど、御家庭においても感染予防に御協力ください。

