

ほけんだより 1月

横芝光町立光中学校
 養護教諭 北田 敬子
 2023. 1. 6 NO. 25

* 1月の保健目標 * 生活リズムを整えよう☆
 感染症の予防を心がけよう☆

「うさぎ年」スタート!

新たな気持ちで、「ぴょん♪」と一歩踏み出そう!

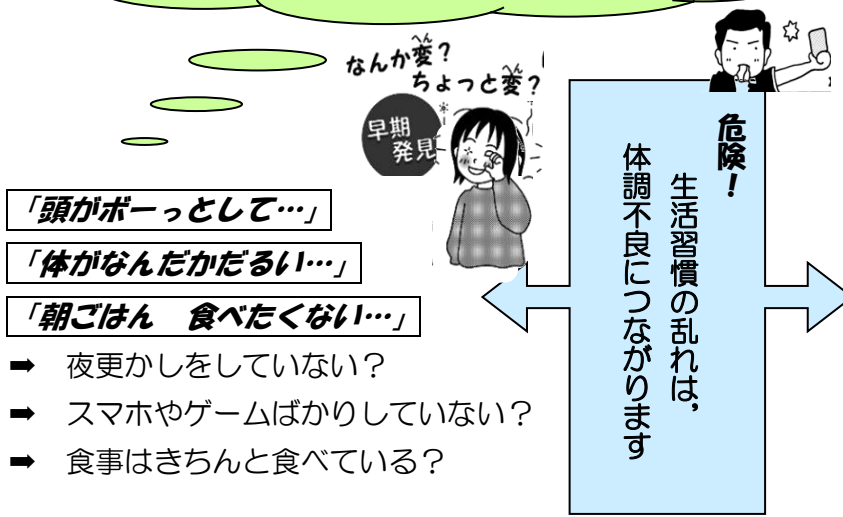


あけましておめでとうございます! 今年の干支の十二支は『うさぎ』。十二支は暦や方角を表す漢字に動物を当てはめたものですが、ウサギのぴょんぴょんと跳ねる姿から「飛躍」の意味が込められることもあるそうです。さらに成長する自分に近づけるための新たな目標を胸に『ぴょん』と一歩を踏み出すチャンスかも★みなさんにとって「飛躍」の1年になるよう、保健室からも応援しています。今年も、どうぞよろしくお祈りします♪



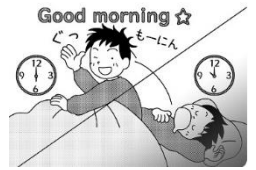
冬休みあけ☆

なんか変?! 「体の声」に気をつけて☆



元気に過ごすポイントは 3つ

- 1 寝る**
十分に睡眠時間をとろう。疲れがとれて、抵抗力もアップ!
- 2 食べる**
朝ごはんは、体と脳を目覚めさせる大切なエネルギー源!
- 3 動く**
少しでも運動をすることで病気に負けない体力もつ。



「健康的な生活習慣」と「手洗い」「換気」「マスク」「ゼロ密 (密接ゼロ・密集ゼロ・密閉ゼロ・)」

感染症の基本ポイント!

★手洗い★

- ★食事の前
- ★外から帰った後
- ★トイレの後
- ★運動や作業をする前と後
- ★動物等をさわった後

手洗いでウイルスを洗い流す!

★換気★

- ★常時換気
- ★2方向の窓を開ける (開ける幅は10~20cm)
- ★換気扇がある場合は併用
- ★暖房器具併用で、室温18℃以上かつ、湿度40%以上に

乾燥注意! = 飛沫が飛びやすい!

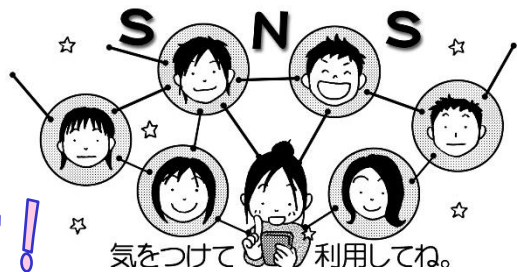
★マスク・ゼロ密★

- ★人との間隔は、おおむね1m以上確保する
- ★座るときの対面×横並び◎
- ★会話をする際は、可能な限り真正面を避ける

飛沫を飛ばさない・もらわない!

- ◎手洗い: ウイルスが付着した手で、目・鼻・口粘膜と接触するのを防ぐ。
- ◎マスク: ウイルスを含む飛沫が、目・鼻・口の粘膜に付着するのを防ぐ。





自分を守るのは、自分自身です!

その利用方法、本当に大丈夫?

冬休み中に「NO!メディア生活習慣」に挑戦してくれましたね。目標は達成したでしょうか?今は、高校・大学の願書提出もネット上で行われる時代…。パソコン・スマホ・タブレット等、今の社会には欠かせないアイテムの1つになっています。ルールやマナーを守って、楽しく使えば、とても便利な道具です。しかし、使い方を一歩間違えると、取り返しのつかないことにもなります。「送ったメッセージは、本当に大丈夫?」「つないだサイト情報は、本当に安全?」自分の使用方法を振り返ってみましょう。

気をつけたいルール・マナー

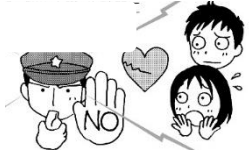
<その1> 誹謗中傷(悪口)する書き込みをしない

- LINE, メール等のやりとりを強制しない。
- メール上で仲間外れにしない。



<その2> 個人情報を書き込まない

- 名前・顔写真・学校名
特定されるものなどは絶対に書き込まない。
- お金がかかるものは手をださない。(家族に相談)
- 知らない人のメールに返信しない。



合言葉は「こ・の・み」?! SNSの約束!

- こ コミュニケーション** ……気がつくとも、画面ばかり見ていませんか? 身近な人と過ごす時間や、直接の会話を大切にしてみよう。
- の のせない** ……一消せなくなる危険も。ネットに個人情報を載せてはダメ!
- み 見直す** ……その書き込み、思いやりはありますか?メールでは、受け取る側の相手のことを考え、一度立ち止まって言葉を確認し、相手が嫌な思いをしないかを考えて伝えよう。自分がされて嫌なことをしない!人を傷つける道具にしない!

新年のはじめ…「笑って!」心も体も穏やかに過ごせますように☆

幸せだから笑うのではない。笑うから幸せなのだ。 アラン (1868-1951 フランス哲学者)

笑いは消化を助ける。胃酸よりはるかに効く。 カント (1724-1804 ドイツ哲学者)

笑いとは、地球上で一番苦しんでいる動物が発明したものである。ニーチェ (1844-1900 ドイツ哲学者)

お笑いって、基本的にあったかいものだと思うんですね。 志村けん (1950-2020 コメディアン)

「笑い」に免疫力や自然治癒力を高めたり、ストレスを減らす効果があるとされるようになったのは、最近のこと…。まだ研究が進んでいないはるか昔の人も、「笑い」の効果を感じていたのですね。

どれも、笑うことが心や体にいいと教えてくれる名言です。

