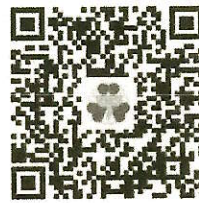


らくしやう 楽笑冬休み号

家の人と読みましょ



令和5年12月21日
長崎市立桜馬場中学校
保健室
(文責: 養護教諭 柴田)

今週に入り、一気に気温が下がり、冬本来の寒さがやってきたようです。この時期に降る小雨と寒さを感じながら、「雨は夜更けすぎに、雪へと変わるぞ〜♪」と山下達郎さんの「クリスマス・イヴ」の頭の中に流れてきます。冬休み、クリスマス、お正月とたくさんの楽しい行事があり、心もうきうき、浮かれがちになります。病気・ケガ・事故・事件に気を付けるためにも、気を引き締め、良い加減で楽しんで過ごしましょう。また、インフルエンザなど感染症はまだまだ心配されます。手洗い・手指消毒・うがい・規則正しい生活・部屋の換気・TPOに応じたマスク着用など感染症対策もしっかり行ってください。みなさんにとって2024年の幕開けが心地よいものとなりますように!! よいお年を!

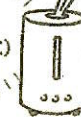


何だかのどがイガイガする〜

空気が乾燥しているとのどに違和感が生じやすくなります。のどのイガイガはウイルスや細菌などの感染も原因のひとつです。空気が乾燥しやすい冬場は、意識して、のどと部屋の乾燥対策をしましょう。

のどの乾燥対策アレコレ

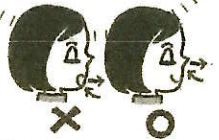
部屋を加湿する
(湿度50~60%程度に)



こまめに水分をとる
(常温の水か白湯がよい)



口呼吸ではなく、
鼻呼吸をする



うがいをする
(のどの奥にも
届くようにする)



マスクをする
(呼気による保湿効果)



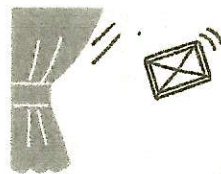
部屋の空気に潤いを…室内の乾燥対策

ぬらしたタオル
をかける

お湯を張った
洗面器を置く



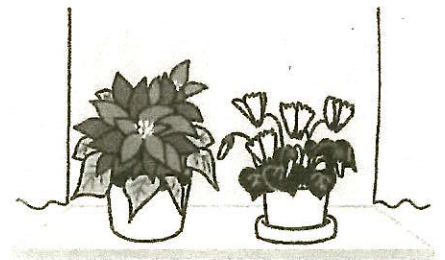
床や窓を水拭きする



霧吹きで水分を
散布する



観葉植物を置く



冬休みも規則正しい生活が続けよう

桜中生なら
きっとできる!

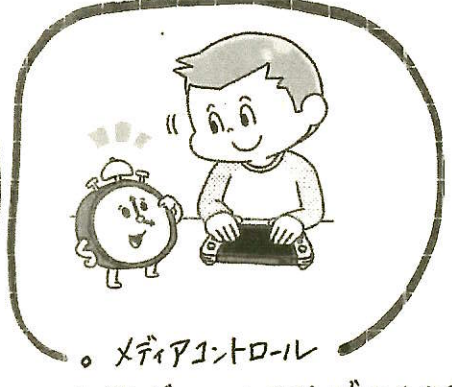
11月に生活リズムチェックアンケートを実施し、桜中メディアコントロール大作戦もスタートしました。それぞれの結果を見て、林美幸先生と「規則正しい生活は桜中の課題だね」と保健室で話をしています。体のリズムを作るためには規則正しい生活することが大切です。休みの日は「ムリ〜」と最初からあきらめず、5分でも10分でもいいから平日と同じ時間に起きるまたは寝るなど決めて、規則正しい生活を冬休みも送るために心がけましょう。



○ 早寝、早起き、朝ごはん



○ 運動



○ メディアコントロール

(桜中メディアコントロール、ファミリーメディアコントロールを守って生活しよう。)

冬休みこんなことにも気をつけて

絶対しない!と心に決めよう。

○ SNS



SNSで知り合った人にむやみに会わない



悪口を書き込まない



写真をむやみにcupしない

○ 飲酒・タバコ



・何の気なしに送ったメールが相手や傷つ、自分も傷つくことを決して忘れてない!

未成年の飲酒・喫煙(タバコ)は法律で禁止されています。断る勇気を持ちよう!

保健室からクリスマスプレゼント!

2つの絵をくらべて
7つのまちがいを
さがそう!!

★最後の1つは、
超難問です。
虫めねえさがささい
見つけられないかも!?



今年一年
あけましてご
ました。
2024年も
みなさんと
一人一人輝く年
にしましょう!
来年もよろしくね。



いばに

<保健だより 7つの間違いさがし 解答>



窓辺の右のサボテン/ウォールポケットの洗濯ばさみ/ベッドの上の台のメガネ/鏡の前の容器/スマホのカメラ/掛け布団の真ん中あたりの模様/ぬいぐるみのリボン