



あけましておめでとうございます。冬休みはゆっくり休めましたか?どんなふうにごすごしましたか?またいろいろ聞かせてくださいね。受験を控えた3年生をはじめ、これから大事な行事が続きます。感染症にかからないよう意識を高めましょう。今年も高中生のみなさんが笑顔いっぱい元気いっぱいの1年になりますように。



保健委員会で感染予防対策を呼びかけていきます

活動内容① ハンカチチェックを実施します!

☆ 委員会での話し合い活動で、ハンカチ忘れが課題として多く挙がったので実施します。

☆ 実施日時: ① 12月18日(水)→実施済み

② 1月15日(水)朝の会にて \忘れずに持って来てね! /



活動内容② ポスターを教室内に掲示します!

☆ 保健委員会で作成します。みなさんぜひ見てください!



活動内容③ 週に2回程度、「換気をしましょう」の放送を入れます!

☆ 給食の時間(12:40頃)に放送を入れます。食事の前に空気を入れ換えましょう。

☆ 放送がない日も換気をがんばりましょう。



活動内容④ 感染症予防に関する放送をします!

☆ 「免疫力が高まる方法」など、感染症予防の知識と意識がアップするような放送を考えています。

☆ 2月に放送を入れる予定です。

🕒 生活リズムをしっかりと戻して、成績アップ!?



早起きの効果

脳が全力を出せるようになるまで起きてから数時間かかります。試験に備え、朝型にしていこう!

早寝の効果

記憶は寝ている間に定着します。ぐっすり眠って効率アップを!



寝不足の人

体の不調に加え、判断力や集中力の低下にもつながります。不足分は、貯金のように体に溜まり、体への影響も大きくなります。

♡ 心も寒さに負けない～こころのぽかぽか大作戦～

作戦1

ふわふわ言葉を使う

「ありがとう」や「大丈夫?」「いいね」と優しい言葉選びを。言われた人も言った人もこころが温まるよ



作戦2

いいところを探してみる

友だちや自分のいいところを目を向けてみよう。イライラする気持ちも落ちつくよ



👉イライラしたとき…「その場を離れる」、「ゆっくり深呼吸」、「数を数える」(100から3ずつ引く・英語でカウントするなど好きな方法でOK)などで気持ちが落ち着くそうです。

～温かい心で温かい日々に🌞～

「ポケットハンド」を していませんか

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中に入れなくなる気持ちもわかります。

でもこの状態だと、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。

もっと気を付けたいのが、転んだ時。手がポケットに入っていると、とっさに手



を出せず、歯が折れたり、頭をぶついたり、大けがにつながります。

「ポケットからすぐに出せるよ」と思うかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまでには3秒もかかって間に合いません。

寒い時は手袋をして、転倒に注意しましょう。



🏥 受診勧告用紙の提出を忘れずに

冬休み中に歯や目などの治療に行った人は、忘れず受診勧告の用紙を学校へ提出しましょう。(紙をなくした人は教えてください。)



年度末までに
治療はすませましょう