

セルフメディケーション (自分の体は自分で守る)



各自で以下のような対策を行ってください

- ひざ掛けやホッカイロを使用
- 女子はストッキングで足元の保温
- ハンカチ・ティッシュは各自で準備

- 体温調節しやすい服装を心がける
- 朝ごはんを食べて体温を上げる
- マスクは積極的に着用し、予備も常備



感染症がじわじわ増えています



「うつさない・うつらない」行動を心がけましょう
おなかの不調を我慢していませんか？



腹痛で悩む生徒が増えています。

これは「**過敏性腸症候群(IBS)**」という体の不調かもしれません。

- 規則正しい食生活を心がける
- トイレを我慢しない
- 整腸薬を上手に使う
- ストレスをため過ぎない工夫をする(深呼吸・趣味・軽い運動など)
- 生活リズムを整え、十分な睡眠をとる
- 水分をこまめに摂る(温かいもの)

体育の授業で「陸上競技がスタート」!!

体育で授業では陸上のタイム計測が始まりました。寒暖差で体調を崩しやすい時期でもあります。無理をせず自分の体調とよく相談して取り組んでください。



保健室関係行事

ご家庭でもお子さまと話題にしてください

1年生

2/4(水) 薬物乱用防止授業



2年生

10/29(水) 性教育授業 ・ 12/17(水) デートDV防止授業

3年生

10/22(水) 献血教育 ・ 12/8(月) 献血(希望者)

