

ほげんだより1月

2019 西中学校 1年保健委員

作成

〈保健室からのお知らせ〉

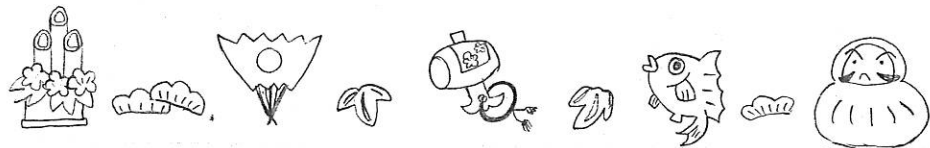
明けましておめでとうございます!!!

お正月モードの体を学校モードに切りかえて、

3学期 頑張っていきましょう。

2020年も 元気に笑顔で

過ごそうー!! ☆



スマホってメリットしかないの? デメリットも多いよ...

スマホに依存していませんか?

- スマホがないとイライラしたり不安になる
- スマホの使いすぎで睡眠時間が減った
- 学校や部活に遅刻するようになった



あてはまる人は要注意!

スマホ依存症は要注意!

対策アプリインストール

スマホを使わない時間をゲーム感覚で作れます。

通知機能オフ

集中したい時は時間を決めて通知機能をオフにしましょう。

使用時間チェック

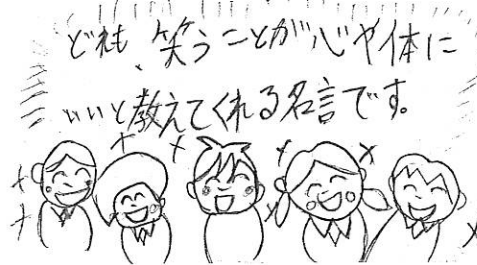
日にどのくらいスマホを使っているのか知ることも大切です。

笑って1年過ごしましょう

☆ 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年 フランス) -

☆ 笑いは消化を助ける 胃散おりはるかに交かく
- カント(1724-1804年 ドイツ) -

☆ 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年 ドイツ) -



「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いわ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。

受験生へ。家族がインフルエンザに

かかったら...

- ① 感染している人が口をつけたお箸にはウイルスがついている可能性があります。取り分けておくか大皿なら取り箸を使いましょう。
- ② 感染者が鼻をかむと手に、ウイルスがつきます。その手でドアノブなどに触ってウイルスを広めないように、すぐ手を洗ってもらいましょう。鼻をかんだ紙は、蓋のきのゴミ箱へ。
- ③ 受験生自身も毎朝手を洗いましょう。アルコールの手指消毒もプラスするのもいいでしょう。
- ④ 感染者のせきやくしゃみでウイルスが飛びちるので、かんせん者も受験生もマスクを取り外すときには必ずマスクの芯も持ち帰らなければなりません。

