

ほけんだより 12月

令和4年12月

12月号

西中保健室



いよいよ今年も残りわずかとなりました。

日に日に寒さが増し冬の訪れを感じますね。2022年は、みなさんにとって、どんな1年になりましたか？文化祭や体育大会では、みなさんの頑張っている姿や、素敵な笑顔をたくさん見ることが出来ました。私にとってこの1年は、西中のみなさんに出会えて、とても最高の1年となりました！

冬休みが近づいてきています。クリスマスに正月など楽しい行事が待っていますね。つつい夜遅くまで起きてしまうこともあるかもしれません。生活リズムには気を付けて、3学期元気なみなさんに会えることを楽しみにしています！



のどが痛い！ 寒気がする！ こんなとき…

あなたはどちらをえらびますか？



保健掲示板、頑張ってます！

昇降口に入って左手、北館の職員室へと向かう階段を上った踊り場に保健掲示板があることを知っていますか？毎月、保健委員さんたちがアイデアを出し合って、季節に合った素敵なポスターなどを作成してくれています！私も、みなさんに楽しく健康について学んでもらえるように毎月、試行錯誤して掲示物作りをしているので、休み時間などに是非、見てくださいね！また「掲示板見たよ！」と安田を見かけたら声をかけてくれると嬉しいです☆ミ



体も心も

うるおいプラス+

体が乾燥すると…

ウイルスの活動が活発になる

かゆみやひびわれ

のどが渇いてカゼをひきやすくなる

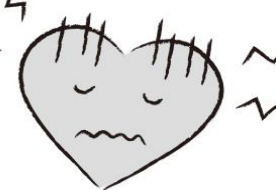


心が乾燥すると…

少しのことでイライラする

集中できなくてボーっとする

自分はダメだと落ち込む



うるおいプラス

加湿器を使う

こまめな水分補給

クリームで保湿



うるおいプラス

お風呂でリラックス

よく寝る

好きなことをする

