

2022年も残り少なくなりました。過ごしやすい秋から一気に寒さがやってきて、冬らしくなりましたね。寒さは厳しくどうしても暖かい場所で過ごしがちですが、時には適度な運動で体も心も温め、リフレッシュをしてみましょう。けがをしやすい季節でもあるので準備運動や柔軟体操を十分にしてから運動をしてくださいね。

切り替えスイッチで快適な睡眠を

快 適な睡眠を誘う「静かで暗い夜」と気持ちいい目覚めのための「明るくて太陽が差す朝」の2つのスイッチをキッチリと切り替えるサイクルが、睡眠と目覚めのリズムには必要です。この切り替えは脳に与える影響も大きく、健康を守るためにも大切なサイクルなのです。



夜、眠くなってから明るい光に当たると「睡眠の準備がまだできていない」と脳が勘違いしたり、眠ったあとも睡眠のサイクルが乱れるので、深く眠れなくなることがあります。



～感染症対策しよう～

インフルエンザや新型コロナウイルス、感染性胃腸炎など…多くの感染症から自分の身を守るよう、対策に努めましょう。

☆冬休みも毎日健康観察をして、タブレットに入力してください。



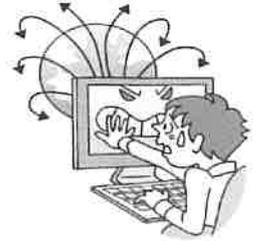
手洗いの、5つのタイミング

<p>公共の場所から帰った時</p> 	<p>咳やくしゃみ、鼻をかんだ時</p> 	<p>ご飯を食べる時</p> <p>前と後!</p> 	<p>病氣の人のケアをした時</p> 	<p>外にあるものに触った時</p> 
--	--	--	--	--

これらのほかにも、「部屋の換気をする」「室内の湿度を40%～60%に保つ」「マスクを正しく着用する」など、できることはたくさんあります。予防して、元気に楽しく過ごしましょう。

ちょっと待って!! その使い方大丈夫?

SNS によるトラブルは、大人だけのお話ではなくみなさんの身近にもたくさん溢れています。間違った使い方、自分や友達を危険にさらしたり、傷つけたりしてしまいます。とても便利なものだからこそ、正しく活用してくださいね。



SNS で知り合った人と
会わない



友達の写真を勝手に
使わない



個人情報公開しない

10月に学んだインターネットの使い方を思い出してみましょう。SNSで人の悪口を書き込んだり、プライバシーの保護ができず情報が漏れたり、ネット上での軽々しい発言をしたり…。みなさんと学んだことが実際に活かされるといいなあと思います。



写真の取り扱いには十分注意してください! 何気ない写真の中に、「学校名が写っていた」「住所の一部が写っていた」なんてことがあるかもしれません。そこから個人情報を特定され、トラブルに巻き込まれることもあります。一度立ち止まって、「これは大丈夫かな?」と確かめる習慣をつけましょう。

おしらせ
です

- *定期健康診断の結果を一人一人お渡ししました。お家で保護者の人と確認をしましょう。
- *各健康診断で受診や治療が必要な人には、通知をしています。冬休み中に治療を済ませておきましょう。保護者の皆さまもご協力よろしくお願いたします。受診後は「診察結果」にて学校へお知らせください。(医療機関または保護者記入どちらでも構いません。)
- *保健用連絡袋は、必ず学校へ持ってきてください。
- *3学期には今年度最後の身体測定を行う予定です。



2学期も明日で終わりになります。たくさん行事がありましたね!
思い出が浮かんできている人もいるのでは...?!
保健室からみなさんのいろいろな表情や姿を見ることができて
嬉しく思えます。元気やパワーは、人から人へと伝わっていきますね♡
冬休みに入りますが、生活リズムを大きく崩すことなく、健康に
過ごしてください!! 3学期もみなさんの笑顔がたくさん見れますように★