



イラスト:保体副委員長

令和5年12月
岩国市立岩国中学校

気温が一気に下がり、あっという間に冬到来です。先月まで半袖で過ごしていた人も、上着が欠かせない時期になったと思います。会話の中でよく「夏と冬どちらが好きですか？」と耳にしますがみなさんはどちらの季節が好きですか？保健室の先生は、どちらかという冬が好きです。なぜなら、雪を見てテンションが上がる岩国中のみなさんを見ると、ほっこりするからです。冬が好きな人、苦手な人など様々だと思いますが、せつかく過ごすなら何か1つでもその季節限定の“わくわくすること”を見つけて、楽しんでほしいと思います。

ハンカチクラスマッチ実施中！！ 12月11日(月)～12月15日(金)

保体委員長の「ハンカチを持たずに自然乾燥をしている人が多いなあ・・・。」という気づきから、保体副委員長とアイデアを出し合い、ハンカチクラスマッチを企画してくれました。しもやけ・乾燥を防ぐためにも“手を洗った後はハンカチで拭く”ことが大切です。

日頃持ってきていない人は、まずはこの期間に“毎日ハンカチを持っていく”を意識し、今後も習慣にしてほしいと思います。



1年間、体育祭や保健活動などの様々な場面で活躍してくれた保体委員長・副委員長から感想を記入してもらいました。

みなさんのおかげで
とてもよい体育祭にする
ことができました。あり
かとうござりました。
みなさん、寝不足は
体に悪いです。早く寝て
し、かり休みましょう。
1年間ありかとうござ
りました。
保体委員長



1年間ありがとうございました。
体育祭では各隊応援団
を中心に練習をして
最高は体育祭になったと思っております。
本当に楽しかったです！
ありかとうござりました！
保体副委員長

お疲れ様でした！ありがとうございます！

真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなときは？

年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。いざというときのために、電話で相談できる連絡先があります。



例

#8000

子ども医療でんわ相談

休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国统一の短縮番号です。

#7119

救急安心センター事業

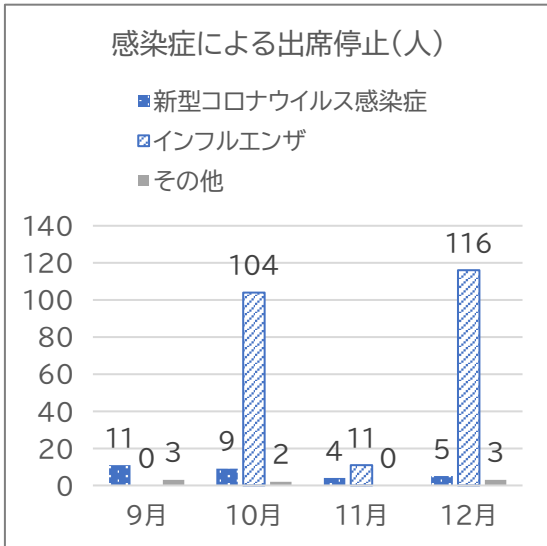
急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。

※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼りだしておくのがおすすめです。

インフルエンザに要注意!

左下グラフは2学期の本校の感染症による出席停止の人数を表しています。12月は12日(火)時点での人数です。体調を崩さないように、まずは自分でできることとして、手洗い・うがい・生活習慣を整えて免疫力をあげるなどをしっかりと行ってほしいです。予防接種を受けることや体調が優れない時は早めに休むことも意識してみてください。

また、今年は秋に一度感染し、また冬に感染している人もちらほらいます。一度感染したから大丈夫と思わずに、念には念を。2学期も残りわずか、元気に過ごしましょう。



登校再開日早見表

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
新型コロナウイルス	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快
インフル	発症	発症	発症	発症	発症	発症	発症	発症	発症

※ 登校再開日は、症状が軽快した後に1日目(インフルは2日目)以降に設定されています。

ぐっすり眠るための6つのヒント

ヒント1 起きる時間は休みの日でもできるだけいつも通りに
第一歩となる起床時間は目覚ましをかけて一定に。

ヒント2 カーテンを開けて日の光を浴びよう
脳と体は、太陽の光を浴びると睡眠モードから目覚めモードに切り替わりやすくなります。

ヒント3 朝ごはんを食べるのも意外と大切
夜眠りやすくするために、日中元気に活動するエネルギー補給は重要です。



ヒント4 エナジードリンクやコーヒーはほどほどに
カフェインは体外に出るまでに時間がかかり、眠れなくなりがち。利尿作用で夜起きる原因にも。

ヒント5 眠る前ギリギリまでスマホ・ゲームはNG
光の刺激で脳や体が睡眠モードに切り替わりません。部屋を暗くするのもコツ。

ヒント6 就寝時間は決めておこう
起きる時間から逆算して自分に必要な睡眠時間を確保しましょう。

冬休みを元気に過ごすカギは睡眠リズム! 睡眠には心の問題や体の問題など、いろんなものが影響しています。心配ごとがあるときは保健室でも話を聞きますよ。

