



R6.12月号
金城中保健室

あと15日で2学期も終わりです。今年は暑い日が続き、秋があっという間過ぎてしまいました。先週から、寒くなりだして風邪気味の人が増えました。この時期は1年の疲れが出るころです。また日に日に寒くなっても来ているので、体調を崩さないよう、気をつけて過ごしましょう。

冬休みの予定はたてましたか？楽しく、充実した冬休みを送ってくださいね(^^)

水分補給でカゼ予防

❄️❄️❄️ 冬はついつい水分補給を忘れがち。
❄️❄️❄️ でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがビッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を怠ると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

❄️❄️❄️ 冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。

薬物乱用防止教室 キャリア教育

12月6日に島根県薬事衛生課から薬剤師の河村太郎さんに来ていただき、2・3年生が薬物乱用防止について学びました。薬剤師の視点から、医薬品の説明や薬物依存の危険性など丁寧に教えていただきました。



また、6時間目は、1・2年生対象にキャリア教育を行いました。河村さんは、金城中学校を15年前に卒業されました。金城中を卒業してから、どのような進路選択をされたのかをお話していただきました。自身経験を踏まえ、今後どのような行動をしたらいいか多くのアドバイスをしていただきました。



お知らせ

*SC 富士盛先生来校予定

1月9日 (PM) 17日 (AM)

面談を希望する人は、担任か多々納までお知らせください。

通勤中、大きなイチョウの木を見ます。黄色に色づいたなと思ったら3日後くらいには散りはじめていまして、今年は林をあまり感じられず残念です。

トリゴト

保護者のみなさまへ

*冬休み中のケガについて

学校管理下(部活動・登校日・登下校)でのケガ等で受診された場合は必ず部活動顧問や担任に連絡をお願いします。

*私の健康について

2学期は返却しません。3学期にまとめて返却しますので、ご了承ください

ストレス発散

★手洗いうがい
★運動

★換気

★睡眠と栄養

ウイルスや菌と戦う免疫力・抵抗力をつけるには、睡眠と栄養が重要!!!

★保温と保湿

部屋はもちろん、自分の体を温めるために3つの首(手・足・首)を意識しよう。

じょうぶな体を作ろう!