



令和7年1月号
金城中学校保健室

あけまして、おめでとうございます

2025年「巳年」がスタートしました。へびは脱皮を、繰り返して成長していくことから、成長や再スタートのチャンスに恵まれる年と言われて言います。

一人ひとりが素晴らしい、活躍の1年になれるように、健康面からしっかりとサポートしていきます。今年も1年よろしくをお願いします。

スイッチ! 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか?

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ/①

早起き

決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ/②

朝ごはん

体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ/③

運動

寒いときこそ運動で体の中心からポカポカに。体がほどよく疲れば、夜もぐっすり眠れます。

風邪をひいたら...

どんなに気を付けていても風邪をひくこともあります。でも過ごし方次第で、早く治せますよ!

たっぷり寝る

加湿する

お風呂に入って体を温める

食欲があれば、少しでも食事をとる

こまめな水分補給

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、担任か古谷までお知らせください。3学期になり、来校予定日数が残り少なくなりました。今後、面談を希望される方は、早めにお知らせください。



朝・健康チェックをして登校しよう

かぜやインフルエンザなどの感染症が流行する時期になりました。規則正しい生活を心がけましょう!



●ポットから手を出そう

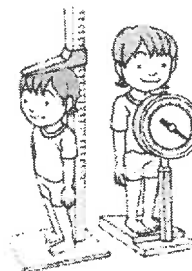
車などときに自分の体を守るくちのは、自分の両手です。

●凍った路面に気を付けて

雪が降り、道路がすべりやすくなります。気を付けて歩きましょう。

●低温やけどに注意

カイロや湯たんぽなど長時間利用すると低温やけどをすることがあります。



1月10日 身体測定を

行います。

体操服を忘れずに持参しましょう。