

保健だより 11月



令和5年度 11月
中里中学校
保健室

各学年の校外学習や水明祭が終わり、11月になりました。2学期も約半分が過ぎたこととなります。空気が乾燥し、感染症も流行しやすい時期になってくるので、手洗い・咳エチケットなどの基本的な感染症対策や体温調節をしっかりと行い、元気に過ごせるようにしましょう！

なぜかな？と思ったら



早めに 休養しよう！

今月の保健目標

自分で健康管理をしよう

かぜを予防しよう

「手をふく」までが



正しい手洗いです



コロナやインフルエンザなどの **感染症が流行しています！**

・・・こまめな手洗いや咳エチケット、換気を心がけましょう・・・

おさらい 手洗いが必要なタイミングは？

屋外から屋内に入るとき



食事や間食の前・後



トイレに行った後



手洗い用石けんを使用して、丁寧に手を洗おう！

咳エチケット

★咳やくしゃみが出る時には、「マスクをする、袖・ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻をおおう」のが咳エチケットです◎

※何もせずに咳やくしゃみをしたり、手で口や鼻をおおってしまうのは×！



◇スクールカウンセラーより『心のミニ講座』を行いました（１～３年）◇

スクールカウンセラーがそれぞれのクラスで、心のミニ講座を行いました。普段の生活の中で感じるストレスの例を挙げ、ストレス対処の方法を共有しました。自分に合った方法でストレスを発散し、ストレスを溜めすぎないようにすることや、悩みや不安があるときには友だちや家族、先生、スクールカウンセラー、外部機関など、信頼できる人に相談することが大切であるとスクールカウンセラーから話がありました。

解決が難しいストレスも多いですが、皆さんの抱える悩みや不安については一緒に考え、乗り越える方法を考えたいと思っています。悩んだ時にはぜひ学校の先生にも相談してみてくださいね。



健康寿命延伸プロジェクトを実施しました



１０月３１日に町の栄養士さん、食生活改善推進員さんたちから食に関する講話をしていただきました。朝食を摂ることの大切さや塩分・糖分の適正量など、食事が将来の健康に大きく影響することを学びました。講話の後には朝食にもつくれる「簡単おにぎらず」の調理実習を行い、「美味しかった」「家でもつくってみたい」などの声が聞かれました。

