

ほけんだより 12月

野間中学校 保健室 H27.12.7

先生が今読んでいる『夢をかなえるゾウ』という本に、「自分自身に対してはあきらめたらあかん」という言葉がありました。何か挑戦する時、努力する時... 心が折れそうになる時もあるでしょう。そんな時は、それまでの自分をほめてあげてください。そして、自分の可能性を信じて努力し続けてください。

今月の保健目標 冬の健康に気をつけよう

朝・晩とだいぶ冷え込むようになってきました。野間中でも、マスクを着用する人が増えてきています。すでにインフルエンザの予防接種をした人もいますが、他にも日頃の生活の中で予防のためにできることは、たくさんあります。

* 予防の3原則で寒い冬を健康にすごしましょう *

■ バランスのとれた食事

好き・きらいはない？

■ 適度な運動

コタツが 気持ちがいいけれど...

■ 十分な睡眠

早起き心がけて*

■ 手洗い

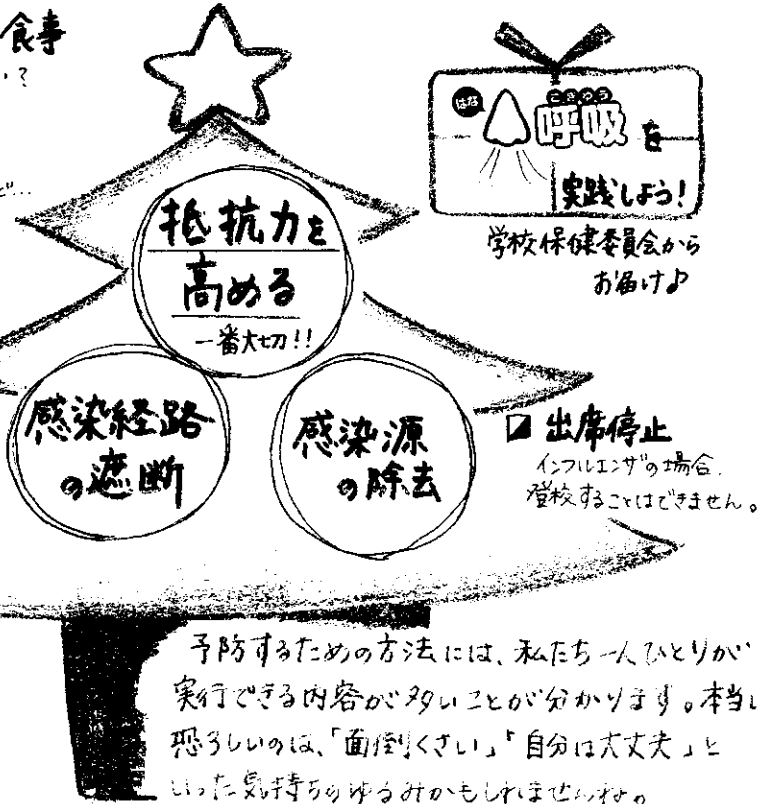
ポッケットにハンカチ ありますか？

■ うがい

上を向いて 「あー」と言いながら...

■ マスク

他の人にうつさない ために。



今年の治療 今年のうちに...

「部活で/勉強で/遊びで忙しい」「大したことはないから」... 健康診断の結果から『受診・治療のお知らせ』を受け取ったものの、後回しになっていませんか？ 年末年始は医療機関もほぼ休診になりますので、できるだけ冬休み前から受診しましょう。とくに3年生は休み明けになると、さらに生活があわただしくなります。この冬休みが治療の最後のチャンスかもしれません。未受診未治療のままで大事な試験や面接に臨むことは極力避けてください。

〈日本スポーツ振興センターの手続き中〉 みなさんへ

書類の提出はありますか？ まだ手続きしていない人で、申請する場合は、保健室・竹内までご連絡ください。