

# ほけんだより

佐伯市立東雲中学校

保健室

2018.12.21 ☆ 10号

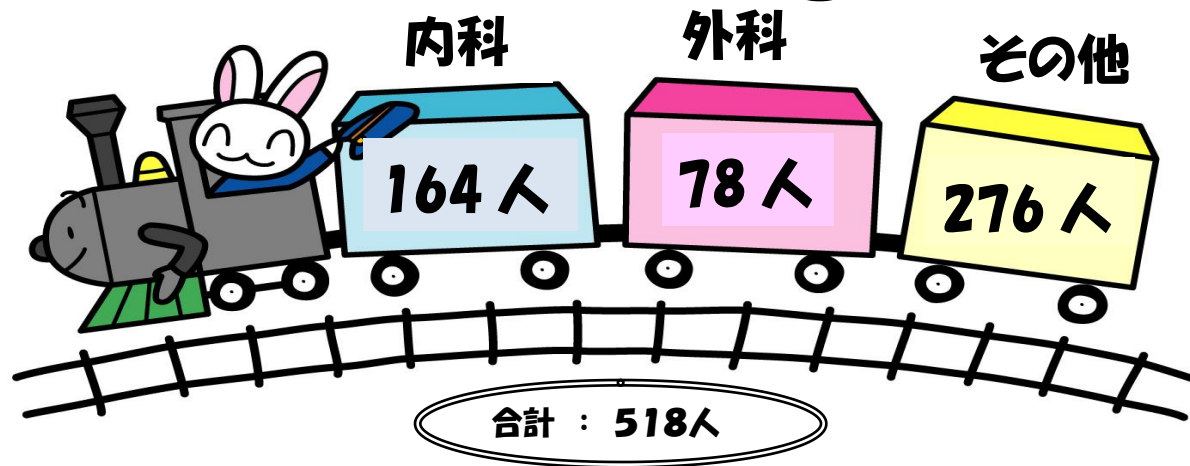
2学期も本日で終わりとなりました。保健室前の『願いがかなうかも！？ツリー』にもみなさんの願い事がたくさん飾られてきましたね♪さすがに恥じらいが勝つのか、最初はなかなか願い事が集まりませんでした。しかし、日に日にツリーの前に立ち止まり願い事を見ている人はけっこういる様子…。そこで私は強行手段！来室者にほぼ強制的にお願いしていくうちに、どんどんツリーは華やかに飾られていきました。協力してくれたみんなありがとう♪みんなの願いが叶いますように！



## 2学期の来室状況 12/17まで

頭痛・気持ち悪い・腹痛など

痛み・皮めくれ・突き指など



本学期的保健室では「内科・外科的な要因」での来室は減少しましたが、「その他の要因」での来室は増加しました。来室者は多いのですが、みんな時間を意識して、教室に向かうことができます。普段、チャイムのならない本校ですので、とても素晴らしいことだと感心しています。

さて、12月に入り寒さが増してきました。暖房の入った教室と廊下との寒暖の差が大きくなり、服装に注意が必要な状況ですので、調節できるよう心がけてください。また、保体の授業でけがをする生徒が増えています。準備運動で体を温めることや、日頃の体力づくりを意識して、けがや病気をしない生活を心がけましょう。

# 冬休みの過ごし方



早寝・早起きをしよう！



冬休みだからといって夜更かしはいけません。規則正しい生活を！

お手伝いをすすんでやろう



おうちの人の手伝いをしましょう。家の仕事は思ったよりたくさんあります！

しっかり運動しよう



寒さに負けず、元気にからだを動かしましょう。

病気の治療をすませよう



長期休みを利用して、まだすんでいない治療をすませましょう。

断る勇気をもとう！！



誰かにタバコやお酒を勧められても絶対に断ろう。体によくないことです。

携帯電話やパソコンなど、使い方のルールを決めよう！

◎ 時間を決めて使いましょう

長時間の利用は睡眠不足や視力低下、勉強時間の減少など、さまざま

◎ 文字だけのやりとりでは気持ちが伝わりにくい！

言葉の使い方や受け取り方は人それぞれです。本当の気持ちが伝わらず、誤解される場合があります。そして相手にも都合があることを考えて、すぐに返信を求めることにもこだわらないようにしましょう。

◎ 情報公開には気をつけましょう

SNSは世界中の人たちが利用しています。一度投稿した情報は消すことができません。個人が特定されるような投稿は絶対にしないでください。友達の情報を載せることで友達が危険にさらされることも覚えておきましょう。

