

保健だより 1月

令和7年1月10日
No. 8
浦添市立神森中学校
発行：保健室（照屋）



あけましておめでとうございます。冬休みもあっという間に過ぎ、いよいよ3学期が始まりました。みなさん、2025年はどんな1年にしていきたいですか？

1年生は学年の締めくくりに向けて気持ちを引き締め、2年生は修学旅行、3年生は高校入試まであと少しとなって来ましたね、いつも以上に体調管理に気を付けていきましょう！

3年生は残された時間を大切に使い、頑張ってください！

神森中のみなさんが、おおきなケガや病気をせず、楽しく元気な1年になりますように✿

1月の保健目標 風邪インフルエンザを予防しよう

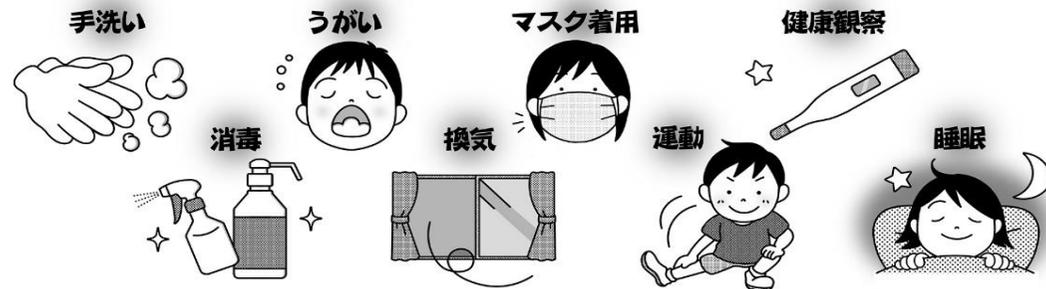
コロナ？ インフル？ ただのカゼ？



特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

コロナもインフルもカゼも… 予防方法は同じです



例年、この時期にかぜやインフルエンザなどの感染症は流行のピークを迎えます。

手洗いやうがいなどの予防策、十分な睡眠・適度な運動・栄養バランスのとれた食事で、体の免疫や抵抗力の維持に努めましょう！ また、身体を冷やさないように、制服の下からヒートテックを着たりして重ね着をすることで、寒さ対策することも予防の一つですよ(^^)

かぜやインフルエンザは「かからない」、「うつさない」という気持ちが大切です。

学校はたくさんの方が集まる場所ですので、一人一人が気をつけて流行の拡大を防ぎましょう！

SNS・インターネットとうまく付き合おう！

最近、よく耳にするのが、SNS・インターネットによるトラブル！携帯やネットの普及により、かなり増えてます。ネット上では、人の顔が見えないため、ついついひどいことを書き込んでしまったり、面白半分^{おもしろはんぶん}で画像や動画を載せてしまったり…。「こうなるはずではなかった」「そういうつもりはなかった」とあとから後悔しても、取り返しがつかないこともあります。

SNS やインターネットとうまく付き合うためには、「想像力」がとても大切です!! 相手を傷つけていないか、この投稿で何を伝えたいのか・意味はあるのかなど想像力を働かせて、うまく付き合っていきましょう。

友だちの写真や個人情報を勝手に載せない

一生消せなくなることも。ネットに個人情報を載せることは事件に巻き込まれる危険性があります。

思いやりのある書き込みを

その書き込み、思いやりはありますか？ 送信する前に見直しましょう。

ネットで知り合った人に会わない

その情報は本当ですか。ネットで知り合った人に会いに行くのは危険です。



モヤモヤを吹き飛ばせ!

みんなのストレス解消法は？

テストや受験が近づいてくると緊張してドキドキしたり、不安になったりしてしまうかもしれません。でもそれは悪いことではなく、がんばっている証拠です。しかし、その状態が長く続くと良くないので、無理をし過ぎず気分を癒してリフレッシュしましょう。



頭がぼおつとしたら散歩に行く



机から少し離れるだけで、気分転換になります。外に行けない時は、首や肩を回すだけでもリフレッシュに。



気持ちが焦る時は深呼吸

焦ると呼吸が浅くなるので、深呼吸で落ち着きます。ポイントは「ちゃんと吐く」。3秒かけてゆっくり息を吐いたら、3秒かけて息を吸います。

「今」の気持ちを書いてリフレッシュ

モヤモヤしたら紙に「今」感じていることを書きます。文字でも絵でも、書きなぐりでも大丈夫。気持ちが落ち着いたり、新たな選択肢に気づけたりします。



集中力が切れたら好きな音楽を聴きます

ポイントは何かをしながらではなく、集中して聴くこと。気分にあった好きな曲を選んで音楽にひたります。



笑って息抜き

バラエティー番組や動画などを見て笑います。笑うことには、免疫力が高まったり、脳が活性化したりと、リフレッシュできる以外にも嬉しい効果があります。

他にも友達と話す、温かい飲み物を飲むなど、ストレスを解消する方法はたくさんあります。自分なりの方法を見つけて、ひと休みする時間も大切にしましょう



～保健室からのお知らせ～

むし歯治療のお知らせをもらい、冬休み中に歯医者を受診した人は治療報告書を学校に提出するようにお願いします。

