

保健だより



藤岡中学校
保健室
R 8. 2

暦の上では立春も過ぎましたが、まだまだ寒い日が続きます。重ね着をしたり、カイロや手袋を使ったりして、暖かくして過ごすようにしましょう。朝、寒くてなかなか布団から出られないという人は、朝起きたら手の届くところに靴下や上着を用意しておくと良いですよ。



2月4日（水）に学校保健委員会を開催しました。

学校歯科医の田中淳先生、学校薬剤師の田中聖二先生、PTA会長の美那元様にご出席いただき、今年度の報告と来年度の保健活動に対する協議を行いました。

今年度は「メディア機器を正しく使用し、自分に合った健康的な生活を送る」をテーマに活動しました。活動前と比べ、就寝直前までスマホを利用する生徒は減少しました。

保護者の皆さん、ご協力ありがとうございました。今後も、お子さんと一緒にメディアと健康について学んでいきましょう。



冷え探偵になろう！

2月は一年の中で最も寒い時期です。体が冷えると、風邪をひきやすくなったり、体が縮こまってやる気が出なかったりします。

そこで、やってみてほしいのが「冷え探偵」です。教室や廊下、体育館など、どこが一番寒いのかを調べてみましょう。同じ部屋でも窓ぎわや廊下側、ドアの近くなど、場所によって感じ方が違うことに気づくはずです。



- 「冷えポイント」を見つたら、カーテンを閉める、ひざかけを使う、ドアをピッタリ閉めるなど、その場所でできる対策を考えみましょう。
- 冷えに気づき、工夫して温めることも健康を守る大切な力です。みんなで“あったか作戦”を考えて、寒い冬を乗り切りましょう！



寒い時に睡眠をしっかりとるために



起きる時に部屋を暖かくする

起きた時に使う上着や靴下を近くに置く

寝る前に布団を温めておく



一人ひとりの予防対策がみんなの健康につながります！