

ほけんだより 冬休み号

令和5年12月25日

小山市立小山第三中学校
保健室

今日はクリスマス、3中の近くでもイルミネーションが輝いている所がありとても綺麗ですね。さて、明日から冬休みです。楽しいイベントがある冬休み、ワクワクしている人も多いと思いますが、「早寝・早起き・朝ご飯」で体調を整え、元気に新年を迎えられるようにしましょう。インフルエンザや風邪が流行しておりますので、手洗い等の感染対策も忘れずに行ってください。

頑張った自分にご褒美をあげるとともに新たな気持ちで新年をスタートできる冬休みになると良いですね。3学期も笑顔の皆さんに会えることを楽しみにしています！

皆さん、今年も本当によく頑張りました！

2023 → 2024

来年も健康で元気にすごしていけるようにしましょう。よいお年を…！



カゼに負けない！ あいうえお

あ たためる時は運動で体の中から

い えに帰ったら石けんで手を洗おう

う イルスはこまめな換気で追い出して

え いやうバランス心がけた食事で丈夫な体作り

お やすみなさい早めに眠って疲れをとろう

冬 はカゼをひきやすい季節。元気に過ごすためにも、この「あいうえお」を守って生活してくださいね。来年も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなときは？

年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。いざというときのために、電話で相談できる連絡先があります。



例

#8000

子ども医療でんわ相談

休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国統一の短縮番号です。

#7119

救急安心センター事業

急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。



※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼りだしておくのがおすすめです。

受験生の皆さんへ

受験日が近づくにつれて不安・焦り・緊張など様々なストレスを感じる事が多くなることと思います。でも、それは体の自然な反応で皆同じ。悪いことではなく頑張っている証拠です。しかし、その状況が長く続くと良くないので気分を変えてリフレッシュしましょう。

例えば…

○頭がぼーっとしたら散歩に行く

机から少し離れ外の空気を吸うと気分転換になります。天気が悪い日は首や肩を回すだけでも◎

○気持ちが焦るときは深呼吸

焦ると呼吸が浅くなるので深呼吸で落ち着きましょう。

ポイントは「ちゃんと吐く」こと。3秒かけてゆっくり息をはいたら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◎

気持ちが落ち着いたり新たな選択肢に気が付けたりします。

○集中が切れたら好きな音楽を聞く

ポイントは何かをしながらではなく集中して聴くこと。気分にあった曲にひたりましょう。

○笑って息抜き

家族や友人と話したりバラエティー番組を見る等思いっきり笑いましょう。

笑うことで免疫力が高まったり脳が活性化したりとリフレッシュ以外にも嬉しい効果がありますよ。

追い込みすぎず、「ひとやすみ」の時間も大切にしながら冬休みの受験勉強を充実したものにしてほしいです。そして何より体調管理！元気な体で受験できるよう、生活習慣を整え感染対策も忘れずに。

冬休み中に私立高校の受験がある人も沢山いることと思います。皆さんの健闘を心から祈ってます！頑張れ！！受験生！！🍀



保護者の皆様へ

今年も大変お世話になりました。

冬休み中も手洗いや規則正しい生活、バランスのよい食事など自分自身で体調管理ができるようご家庭でもご協力いただけたらと思います。

また、健康診断の結果『病院受診の通知』がでており、まだ受診できていない場合は早めに医療機関の受診をお願い致します。異常なしと診断されることもあります。学校への報告も宜しくお願い致します。