

ほけんだより1月

柳井市立柳井中学校
2023年1月16日 12号

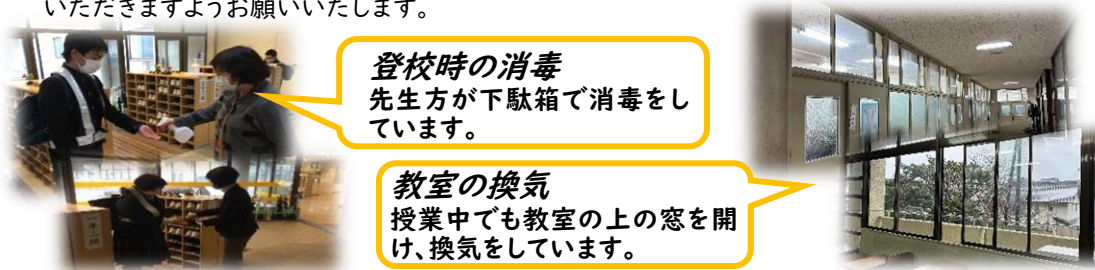
保護者のみなさま、あけましておめでとうございます。今年は、新型コロナウイルスに加え、インフルエンザも猛威を振っている次第ですが、新年から生徒の元気な姿を見ることができ、とても安心しております。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

さて、3学期が始まりました。各学年、最後の節目となる大切な学期です。お子様には、「あの時こうすればよかった・・・」という後悔だけはしないように、心身のコンディションを十分整え、存分に力を発揮してほしいと願っております。冬本番ですが、寒さに負けないよう、ご家庭でも引き続き健康づくりをよろしくお願いいたします。

感染症に要注意！！

冬は感染症の流行が心配される時期です。今年度は、全国的にインフルエンザも流行しており、これまで以上に、注意して感染症対策に努めることが重要です。

柳井中では、登校時の手指消毒や常時換気など、感染症対策を行っております。お子様がすでに意識して取り組まれている感染症対策を、ご家庭においても徹底して実践していただきますようお願いいたします。



換気しないと、こんなことに!?



ウイルスに
感染しやすくなる



二酸化炭素が増え、
頭痛がする



空気が汚れ、
嫌な臭いがする



チリやホコリが
アレルギーの原因に

寒くても、一時間に一度は空気の入替えをしよう！

生活リズムをリセット！



冬休みの生活リズムはどうだったでしょうか？生活リズムが乱れた状態で学校がはじまってしまうと、授業に集中できなかったり、眠たくなって学校生活を送ることが難しくなったりと悪影響を及ぼします。今月、保健体育委員会では、生活リズムの乱れを防ぐために、『生活リズムチェック運動』と題し、睡眠時間とメディアの使用時間の振り返りを行っています。

各クラスで目標を立てているので、適切な睡眠時間とメディアの使用時間を心掛け、早めに生活リズムを整えられるよう、お子様への声かけをよろしくお願いいたします。



それぞれの道をめざす…

自分の力を引き出すために

試験・面接に備えて

「時間が惜しい」「静かで集中できる」などの理由で、深夜まで勉強している人も多いと思いますが、試験や面接は朝（午前中）から実施されることが多いですね。夜型の生活でそのまま過ごしていると、当日起きられずに遅刻する危険も…?! 本番を想定して、生活リズムを朝型に切り替えていくことが重要です。



体調管理を最優先に

『十分な睡眠』『栄養バランスのとれた食事』『適度な運動』は、生活すべての基本。加えていまの季節は、かぜ・インフルエンザなど感染症の予防も必須です。手洗い、マスク、人混みを避けるなど「うつらない」ための行動を実行して、心身ともに健康な状態をキープしましょう。



焦る気持ち、不安が先に立つこともあるでしょう。でも、みなさんが準備し、積み上げてきた実力で、道を切り開いていけるはず。そのためにも、万全の体調で臨むことが欠かせないのです。