

ほけんだより



能生中学校 保健室
R 3年 9月 8日
No. 7

毎朝の検温を忘れずに

「手洗い マスク あと 検温」

～季節の変わり目 体調を崩しやすい時期です～

体育祭前の1週間、生徒玄関で職員が登校してきた生徒の検温を行った際、「家で検温してきましたか？」という職員の問いかけに、「測ってきませんでした。」と答える生徒の声がちらほら聞かれました。感染症対策には、自分の健康管理が重要です。自宅で検温をして、37.5度以下であることを確認してから登校するようにしましょう。

以前、保健室前に掲示してあった感染症予防のポスターに、「手洗い マスク あと何だ？」という言葉が書いてありました。自分と周りの人のために、自分ができることは何だろう？と考え、これからも感染症予防を続けていきましょう。



2学期 身体測定を行います

学年ごとに体育の時間を使って身体測定を行います。

中学生の時期は体も心もぐんと成長します。

成長するために必要な睡眠とバランスの良い食事を心掛けましょう。

身体測定の日時は、体育の時間にお知らせします。



ステイホームの中 「こころの ABC 活動」で 新しい楽しみを見つけよう

感染症対策で不要不急の外出を控えている今日この頃、一日中スマホを片手に家の中でゴロゴロしたり、ゲームで時間を費やして1日が何となく終わったりすることがあると思います。

テスト前の時期は、勉強もしなければならず、ストレスも溜まってきますね。

そこで、「勉強」と「メディア」以外に家でやりたいことリストを作ってみてはどうでしょうか。

《例えば・・・》

○料理をする ○楽器を演奏する ○祖父母に手紙を書く ○色鉛筆で絵を描く

○好きな散歩コースを見つける ○部屋の片づけをする ○おいしいものを一緒に食べる など

心の健康を守るために「こころの **ABC** 活動」(竹中、2020)が推奨されています

A は **Act** (軽い活動)、**B** は **Belong** (人とのつながり)、**C** は **Challenge** (無理のないチャレンジ)です。新しい楽しみを見つけることで、日常がおもしろくなります。勉強に疲れた時の気分転換に、ぜひ自分なりの **ABC** を見つけてみてください。