

ほけんだより



平成27年12月24日
北区立王子桜中学校

開校から10周年を迎えた今年度、式典でのみなさんの様子ももちろん素晴らしいですが、最近ますます身軽に安定した王子桜中生徒になれていることがとてもうれしいことです。

保健室に来室し下生徒は、素直に私の話に耳を傾ります。そこで、りがや病気のことについて詳しく話をしても、あきらことなく真剣に聴いています。また、保健室に入りて来生徒に「こんちばん」と挨拶すると、しっかり目を見て答えてくれます。そんなみなさまと連絡して生活している学校生活は、喜びやうれしいことがたくさんあります。新しい年もまたみなさんと、毎日元気に過ごしていきたいものです。冬休みは、うら、うれしくしてくださいね。

かぜ・インフルエンザに気をつけましょう



王子桜中では幸いなことに、年内にインフルエンザの流行は発生しませんでしました。しかし、風邪をひいてしまって、「のどが痛い」「鼻水が出る」「咳が出る」「腹痛が痛い」と訴えた人は、大勢いました。

風邪とインフルエンザは、発生原因は違いますが、どちらの病気も病気を受ける側の人間に、細菌やウイルスと戦う力があるかどうかが重要な問題です。あなた自身は、今、睡眠不足たり、食事の内容が不規則になりたりして、体力が低下しているでしょうか？

かぜ・インフルエンザは、予防するところ大切です。

『手洗いをし、かりする』『睡眠時間を確保する』
『栄養をし、かりとる』『できるだけ人混みに行かない』

手洗いの方法を裏面にあります。参考にしてください。



冬休み中は、クリスマスや正月など大きなイベントがあり、下り日曜はなかなか会えなくなることが多いです。しかし、この時期もたくさんのあります。一方、少し気がゆるんでしまうことから、様々なトラブルに巻きこまれる可能性もあることや、帰宅時間が遅くなる、夜遅くまでテレビを見るなどから、睡眠時間を確保することができなくなることがあります。

- ・タバコやお酒には近寄らない
- ・睡眠時間を確保するよ。自分で気をもむ強くわ
- ・ダメなものはダメ!!とはっきり言う

自分の意志を強く持て毎日を過ごします。

もし不安になる、心配があるとき、困ったことがあれば、一人でかまじまつぶやいて、周りの人々の方に相談をしてください。

王子桜中のみなさん、今年もよくがんばりました。

冬休みは今年1年でやり振り直すので、反省点は来年に活かし良かれた点は、ますます伸ばしていくください。

どうぞ、よいお年をお迎えください。



(3回)

手を洗いましょう（手洗い手順）

手を洗いましょう。

石鹼を泡立て、以下の手順で洗いましょう。

