

# はげだより1月



2016 年がスタートしました。

1 正月三日は比較的暖かい日が続いて穏やかに過ごせたかと思えます。

楽しかった冬休みも終わり、また学校生活が始まりました。なかには、まだお正月気分が抜けていない人もいそうですが、学年のまとめの時期に入りました。

特に 3, 4 年次生は大事な後期末考査が今月末にひかえています。体調管理を十分整えて今年度最後の試験頑張ってください。

## 脱 冬休みモード

学校が始まっても、風邪気味の人や「だるい・・休みたい」という人はいませんか、冬休み中に乱れてしまった生活リズムのままでは、体の調子が悪くなりやすいのです。早目に冬休みモードから抜け出すようにしたいものです。

### 1 早く寝る

夜更かし→睡眠不足→学校で「だるい、授業に集中できない眠い」というパターンが多くみられます。

### 2 3食、特に朝食はしっかり摂る

朝から「だるい」人に朝食を摂ってこないことが多い。エネルギー不足では、学校でいろいろな活動が出来ません。出来れば、栄養バランスも考えて朝食をしっかり摂りましょう。

### 3 体を動かす

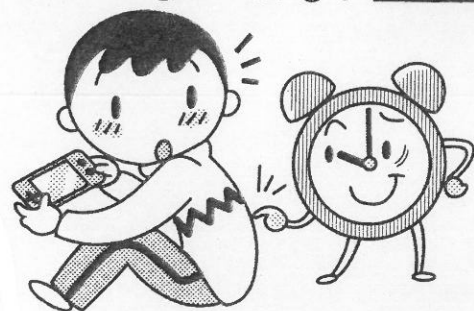
学校で特に体育の時間は、しっかり体を動かしてみよう。体を動かすことによって心地よい疲れが生じ、自然に体が休息を必要として、夜眠くなります。



### 運動し終わったら

できるだけ暖かい部屋で汗を拭き、着替えをしましょう。

## 夜ふかしのクセついてないかな?

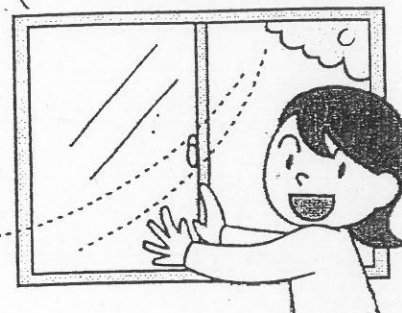


## こたつでゴロゴロしていませんか?

寒さに負けず、外であそぼう!



12月より  
教室でストーブ  
使用しています!  
注意報発令中!



ストーブ登場!  
使用上の注意

寒いからといって窓を閉め切っていませんか? 暖房によって保温された部屋の空気は、大変乾燥しており、かぜやインフルエンザなどのウイルスが増殖しやすい環境になります。また、空気中に二酸化炭素が増えて酸素不足になり、集中力が低下したり、頭痛がしたり、気持ちが悪くなったりします。



※小寒が過ぎ、これからは寒くなってきます。

昨年の年末から本校でも何人かの人がインフルエンザや、感染性胃腸炎に罹りました。

1月半ばに入り流行が心配です。手洗い、うがい、マスクの着用など予防を各自徹底してください。

また、罹った人はどちらも出席停止扱いとなりますので、欠席した時は保健室に出席停止届けと、投薬時の「薬の説明書」などのコピーを提出してください。

## 保健室からのお知らせ

昨年の12月から皆さんの安全を考えて、鎮痛剤と風邪薬の投薬は保健室では行わない事になりました。

鎮痛剤や風邪薬は普段は特にアレルギーが無くても、その時のちょっとした体調の変化で、アレルギー症状などが出ることもあるからです。