

ほけの日は11月

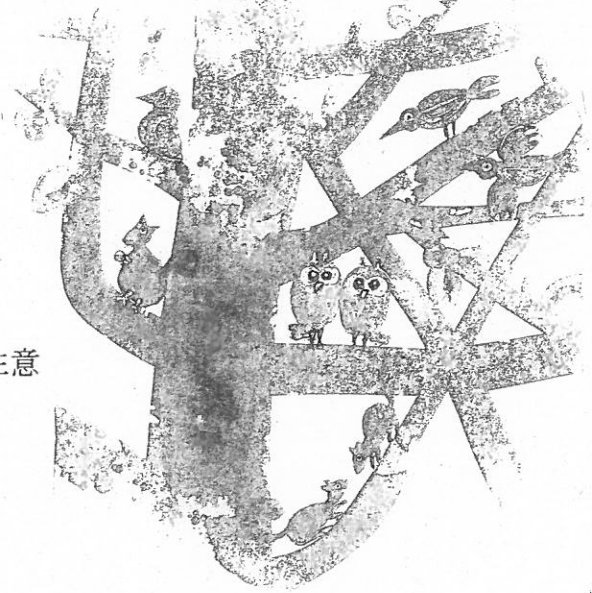
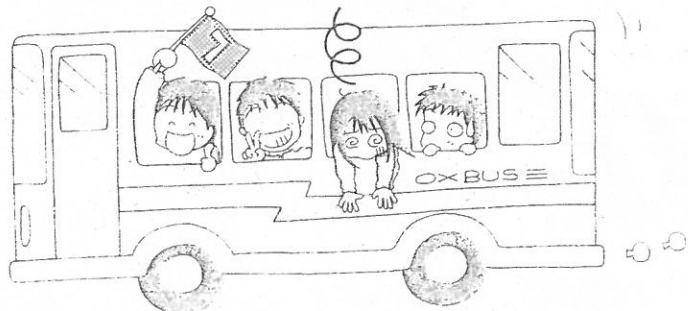
11月は旧暦では霜月と言います。霜がふる月から
転じたものだそうです。これから、冬へと向かってま
すます寒くなります。

またこの季節は朝夕と日中の温度差が激しいので、
こまめに衣服で調節しながら過しましょう。

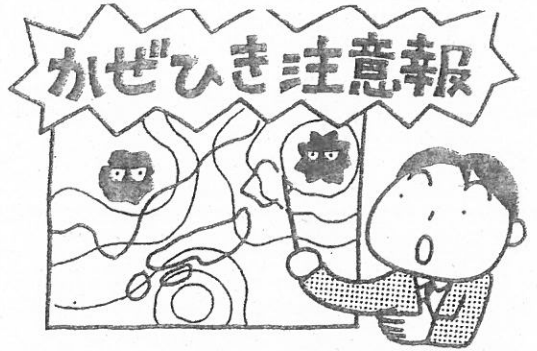
22日火曜日は、楽しい遠足です。次の事に注意
して怪我などないようにしましょう。

- 前日の注意
 - 早めに寝ましょう。
 - 睡眠不足は体調を崩します。
 - 持ち物の準備は出来ましたか。(自分の薬など)
- 当日の朝は
 - 朝ご飯をしっかり食べましょう。
 - バスに乗って行きますので、空腹ですと、バス酔い
の原因にもなります。なお車酔いする人は酔い止め
を持参したり、前もって服用しておきましょう。
- 遠足から帰ったら
 - お風呂にゆったり入り、疲れをとって、木曜日に元気
に登校出来るように早めに寝ましょう。


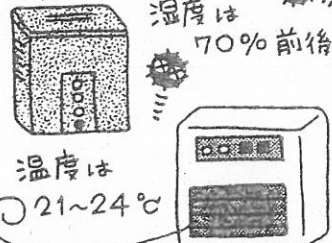
Yahoo! JAPAN遠足時の注意より



保健室でも、風邪による利用者
が増えてきました。



かぜ・ひきはじめの注意

<p>無理をせず体を休ませる ことを心がけましょう。</p>  <p>早め早めの対策が、 早く元気になるためのカギ。 温かくしてゆっくり休もう。</p>	<p>しっかり食べて 栄養をとりましょう。</p>  <p>特に ビタミンCを たっぷり!</p>	<p>室内の温度・湿度にも 気を配りましょう。</p>  <p>湿度は 70%前後</p> <p>温度は 21~24℃</p>
<p>急な高熱、ひどい頭痛や筋肉・関節の痛み... こんな症状のときはインフルエンザかも!?</p>  <p>早めに病院へ行き 治療を受けましょう。</p>		



風邪、インフルエンザの予防の基本は、
手洗いうがいです。
ウイルスは、手に付いて口に侵入します。
家に帰ったら、まず手洗いうがいをし
ましょう。

心のお手入れ



していますか?

「保健の日」からその2

「心の健康」をテーマにスクールソーシャルワーカーの朝日華子先生
から、「思春期で心が揺れ動く時期に知っておきたいことを学び、それ
に対処する方法や、ストレス発散方法などを色々な体験を通して具体的に
教えていただきました。

なお、講義を受講された皆さんからは、「ストレスや心の状態について
実例を交えて講義していただいたので良くわかりました。」「コミュニケー
ションが、ストレス解消の意味でも大切な事だと良くわかりました。」等
の意見が寄せられました。