

保健だより 2月号

令和7年2月
宇都宮市立瑞穂野中学校
保健室

2月の異名は如月。この言葉の由来はいくつか説がありますが、衣を更に着ると書いて「衣更着」から、という説が有力です。立春を迎えて暦上では春になりますが、まだしばらくは寒さの厳しい感染症の流行シーズンが続きます。気候に合わせて服装を上手に調節しながら乗り切りましょう。



学校保健・給食委員会を開催しました

1月27日(月)に令和6年度学校保健・給食委員会を開催いたしました。

給食試食会の後に、各担当から食物アレルギーを持つ生徒への対応や本校の給食における取組、健康診断結果や健康教育における取組、新体カテストの結果について報告させていただきました。

また、学校耳鼻医の栢先生からは今年の干支である巳に関する話を、学校薬剤師の嶋田先生からオーバードーズ(医薬品を決められた量を超えてたくさん飲んでしまうこと)についてご講話いただきました。

ご参加されたPTAの方々からもさまざまなご意見・ご感想をいただきました。ご参加いただきありがとうございました。

今後も生徒の健康の保持増進のために、学校保健・学校給食における取組の充実に努めてまいりたいと思います。



生
活
習
慣
病

せい
かつ
しゅう
かん
びょう

大人だけじゃない!

生活習慣病というと、大人の病気と思いがちですが、子どもでもなる可能性があります。また、今は発症していなくても大人になってからも今の生活を続けていると、生活習慣病になってしまうことも。今のうちから毎日の生活を見直していきましょう。

- ✔ 栄養バランスよく、3食食べる
- ✔ 適度な運動をする
- ✔ たっぷり寝る
- ✔ ストレスを上手に発散する

できることから1つずつ
始めてみましょう



寒い日に 気持ちよく寝るコツ

寝る前



布団を温める

布団乾燥機や湯たんぽなどで温めておけば、冷たい布団に入らなくていいよ。



湯船につかる

体温が下がるときに眠くなるので、湯船につかって体温を上げよう。

寝るとき



部屋を加湿する

空気が乾燥すると風邪をひきやすくなるよ。加湿器や濡れタオルで部屋を加湿しよう。



汗を吸う素材の服を着る

寝ている間には汗をたくさんかくので、汗を吸う綿などの素材の服を着て寝よう。

友だちを大切に



友だちにこんなことをしていませんか？

- 自分の考えを押しつける
- がんばっていることをからかう

どんなに仲が良くても、笑っていても心は傷ついているかもしれません。

友だちを大切にするヒント

- ♡ 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- ♡ いつでも感謝の気持ちを伝える

大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良しでいよう。

2月の保健目標 心の健康を考えよう

今月のSC勤務予定は、2月6日(木)、2月20日(木)午前、2月27日(木)午前です。面談を希望される方は学級担任または養護教諭までご連絡ください。