

ほけんだより 2月

令和3年2月1日
久米田中学校
保健室

2月の別名に梅見月があります。梅は厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。今年で3年目の「令和」も、そんな梅みたいに一人ひとりが大きな花を咲かせられますようにと願って付けられたようです。ウイルスに負けずに寒さを乗り越えて、元気に春を迎えたいですね。



みなさんの行動 気になります！！



休憩時間に、全力で廊下を走っていませんか？

保健室前の廊下を走っている人をよく見かけます。

教室移動のときは、走らなくても良いように、時間に余裕をもって行動しましょう。スリッパで走るとすべって転ぶかもしれません。

校舎内で追いかっこをしている人は、自分がケガをする危険も、周りの人をケガさせる危険もあります。絶対にやめてください。

体を動かしたいときは、下靴に履き替えて、外に出ましょう!!!!

体を冷やしていませんか？

寒い日が増え、腹痛や頭痛を訴える人が増えていきます。体調不良を訴える人も、そうでない人も、スカートの丈が短かったり、学ランを着ずに青ジャージのみを着ていたり。『冷え』が体調不良の原因となることもあります。自分でできる体調管理をしてください。



水筒を持ってきていますか？

保健室で話を聞いていると、水筒を用意していない人が多いです。寒くなり、のどの渴きを感じにくくなりますが、水分補給は欠かせません。寒い時期も、必ず水筒を用意しましょう!!



夜、早く寝ていますか？

だるさや頭痛を訴えて保健室へ来る人の大半が、「前の晩、寝るのが遅かった。」と答えます。

部活動や習い事など、放課後も忙しく過ごしている人がたくさんいることかと思えます。できる限り早く寝る習慣をつけるようにしてください。

「テストの勉強や課題に追われて、気が付いたら3時だった…」という声も聞きます。テストが近づいてから、夜更かしをするより、普段から計画的にテスト勉強をしておきましょう。次の日に体調を崩して、授業を受けられないようでは、意味がないですね。



もしかして…？
この症状は

- ☒ 続けて何度もくしゃみが出る
- ☒ 透明な鼻水が出る
- ☒ 目のかゆみがある
- ☒ 熱やのどの痛みはない



当てはまったら、花粉症かもしれません。一度、専門のお医者さんに診てもらいましょう。

先輩の体験談

試験当日は

こんなことに 気をつけて



朝たくさん食べたら
試験中におなか
が痛くなった

朝ごはんやお弁当は、消化のよいものを選んでいつもと同じくらいの量にしましょう。

前日遅くまで勉強。
朝起きたら
時間ギリギリだった！



あわてると忘れ物や事故などの原因になります。前日は早めに寝て、余裕を持って出発を。



厚着して行ったら
会場は暑くて
頭がボーッと…

屋外と室内の温度差が大きいので、脱ぎ着できる服装を。

さよなら ウイルスくん

