



高島中学校
保健室
2022.12

12月に入り、2学期も残りわずか。日ごとに寒さが厳しくなり、朝布団から出るのがつらいと感じている人も多いのではないのでしょうか。今月は2022年を締めくくる月になります。2学期最後の日も元気に登校できるように、体調管理には気をつけて過ごしましょう。

保護者の皆様へ

冬休みは受診のチャンス

今年度の健康診断で、病院での治療や検査が必要となった方には、1学期に「受診のおすすめ」をお渡ししております。まだ受診をされていない場合は、冬休みを利用して受診されることをおすすめします。受診後は、「受診のおすすめ」用紙を学校まで提出してください。



やる気スイッチ ON にしよう!!

やらなければいけないことがあるのに、
なんとなくやる気が出ない…。
そんな時は、脳を錯覚させてやる気スイッチ ON にしましょう。

脳のスイッチを入れるのは、からだ!!

身体は脳の支配下にあると思われがちですが、本当は逆で、カラダが主導権を握っています。
「楽しいから笑う」のではなく「笑うから楽しい」、「やる気が出たからやる」のではなく「やるからやる気が出る」のです。

脳科学者 池谷裕二氏より

「やる気」は待っていても起きません。

どうやら…

やる気スイッチは
自分で入れるもの

とのことですよ。



やってみよう!!

勉強なら…

教科書やノートを
開いてみる とか…



掃除なら…

まずは近くを
拭いてみる とか…



感染症予防の3原則！

感染経路の遮断

手洗い、手指消毒、マスク



感染源の除去

人との密な接触や人混みを避ける

抵抗力を高める

十分な栄養・睡眠、適度な運動



これまで私たちが新型コロナウイルス感染症の対策として実行してきたことの「おさらい」になりますが、感染症を予防するための基本的な方法には、一人ひとりが簡単に実行できる内容が多いことが改めて分かります。冬休み期間中も、感染症予防の3原則を意識して過ごしましょう。



今月のまちがいさがし(全部で7つ)

