



冬だからこそ！水分補給をしましょう！

本格的な冬が到来しました。寒さと共に空気が乾いて、感染症の流行やお肌のトラブルが増える時季です。乾燥対策の基本として「加湿」がありますが、もうひとつの「水分補給」を忘れてしまう人が多いような気がします。実際に入室した生徒でも、体育終わりにも水分を補給していないと話す人もいます。



気温が低い冬は、夏よりも汗をかく量と頻度が減るため、体から「出て行く」水分があまり目に見えません。そのため、水分補給についてはそれほど気にならない、気にしなくて良いようなイメージをもっていいのでしょうか？しかし冬は、屋外は乾燥した気候でカラカラです。当然、体も乾燥しやすくなりますから、こまめに水分補給をしましょう！

汗や水分補給と言えば熱中症が思い浮かぶと思います(7月のHolusにも掲載してあります、覚えていますか?)。熱中症は冬でも起こります！「激しい運動」「強めの暖房」が主な要注意です！しっかり対策をしましょう！

今年の厄災を断ち切る
(そばは切れやすいので)

長寿を願う
(そばは長く長いので)

健康の縁起をかつぐ
(そばは風雨にさらされても、日光を浴びると元気になるので)

年越しそばの由来あれこれ
この他にも諸説あるよ！

みんなで知る・考える

多様性と共生社会

寒いけれど
続けてほしいこと

寒くなってくると、手洗いや換気が「つらいなあ」って思うことがありますよね。水で手を洗うときに、ついサッと簡単に済ませたくなったり、冷たい風が入ってくるので、窓を開けて空気の入れ換えをするのがイヤになったりすることもあります。でも、なぜこれらをするのかを考えてみてください。手洗いや換気は、感染症予防のために、ずっとみなさんががんばってきたこと。これからの寒い季節も心掛けてくださいね。

怪我の医療費請求、忘れていませんか？

学校の管理下(登下校・授業中・休み時間・部活動等)での怪我で、医療機関を受診し、一定額以上の支払いがあった場合には加入している災害共済給付の対象になります(こども医療費助成等で「マル福」を使用した場合にも含まれます)。

ただし、初診日から 2 年を経過すると時効となり、請求ができません。該当する生徒は保健室に来室してください。

注意が必要なのが、申請できる年数です。初診日から最長 10 年は申請が可能です。しかし、その間に 2 年以上受診がない場合には申請ができません。受診が終了したと見なされます。

基本的には自己申告制となっています。自分が該当するかどうか保健室で確かめることができますので、気軽に保健室に来室してください。また、申請用紙を提出し忘れていた生徒も早めに提出してください。災害共済給付に関する書類は、担任の先生に渡さずに、直接保健室木内の所まで持ってきてください。



ふしよくふ
不織布マスクで

マスク肌荒れ



ムレと摩擦で…



汗や汚れをふきとり



クリームぬりぬり



布マスクかさねても



みなさんは2022年どんな1年でしたか？
私はあっというまの充実した1年でした。
みなさんと出会い、一緒に学校生活を過ごしていたら、もう半年も経っていました。
来年もみんなで元気に健康に高校生活を充実させましょうね！



スクールカウンセリングの活用

日常生活、学習、進路のこと

友だちや家族のこと

1人では解決困難なこと

どんなことでも大丈夫です。

生徒・保護者・教職員誰もが利用可能

12/5, 12, 19に学校心理士が
来校します。完全予約制です。

興味がある方は保健室・担任まで
お知らせください。

生活のヒントを貰いに行きましょう♪

