

立春(りっしゅん)は、二十四節気において春の始まりであり、1年の始まりとされる日で、節分の翌日です。2025年の立春は、2月3日です。

春の始まりといってもまだまだ寒い日が続きます。教室の窓を開けて換気をしたり、冷たい水で手を洗ったりなどつらい時期ですが、引き続き、手洗い・うがい・咳エチケット等の感染症予防を心がけて寒い季節も元気に過ごしましょう。



自分を大切にすること



あなたの心は健康ですか?何か不安なことや心配なことがあって思わずため息をついたり、ぐっすり眠れなかったりしたら、それはあなたの心がSOSを出しているサインかもしれません。

いつも明るく元気に過ごせたら良いですが、人間なら誰しも悩んだりやる気がでなかったり、気分が落ち込んだりすることもあります。些細なことにイラッとしたり、泣きたくなることもあるかもしれません。でも、それは自然なことです。

まずは、そういう気持ちになっている自分自身を受け止めましょう。そして、少しでも固くなった心がほぐれるように、自分なりの方法でリラックスしてみましょう。自分の心と体の健康を守るのは、あなた自身です。もちろん頑張ることも大切ですが、頑張りすぎは心と体の負担になることもあります。いつも頑張っているあなた!

その頑張りを知っているのは、あなた自身です。心と体のSOSサインが出る前に、ときどき自分で自分を甘やかしてあげましょう。



おすすめのリラックス法

- 好きな音楽を聴く
- 体のストレッチや適度な運動をする
- ゆっくりお風呂につかる
- たっぷり寝る
- 友達や家族に話してみる



日本スポーツ振興センターの申請はお済ですか？

学校でケガをして医療機関を受診した場合、医療費の給付があります。

まだ申請していないケガがありましたら、保健室までお知らせください。

申請はケガをした日から2年間可能です。支給額は、総医療費の4割となります。(支払額+総医療費の1割(お見舞金))

申請に必要な書類は保健室にありますので、必要な方はご連絡ください。

また、3年生については、3月31日までにあったケガの申請は、本校からの申請となります。申請が必要な方は保健室までご提出ください。



生活習慣病を防ぐために今からできること

食習慣



一日3食、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

不足しがちな野菜も忘れずに！

一方、糖分や塩分、脂質についてはとりすぎに注意することが大切です。

睡眠習慣



睡眠は体だけでなく心の健康にも関わってきます。

やはり早寝早起きが基本です。

スマホなどに夢中になって夜ふかしをすることのないようにしましょう。

運動習慣



なかには運動が苦手な人もいます。

その場合は家事を手伝ったり、なるべく階段を使うなどして、日頃からこまめに体を動かすクセをつけましょう。



花粉を吸わない、 つけないがポイント

アレルギーとは身体を守る免疫反応の異常により全身または身体の一部にアレルギー反応が起こる現象のことです。

花粉や食べ物などさまざまなアレルギーの原因となる物質がありますが、「花粉症」の人は多いのではないのでしょうか。

そろそろ花粉がとび始めます。ツルツルした素材の洋服を身に着けたり、マスクで鼻をガードしたり、早めに医療機関で抗アレルギー薬をもらうという方法もあります。早めにそなえておきましょう。



2月の保健室

1月29日(水)時点

- ◆体調不良・・・合計24人
- ◆けが・・・合計38人
- ◆その他・・・合計10人
☞相談等で利用した人数
- ◆学校感染症に罹った人・・・合計22人
 - ・インフルエンザ・・・14人
 - ・アデノウイルス・・・1人
 - ・新型コロナウイルス感染症・・・7人