

保健だより



十日町市立中里中学校
令和6年12月24日
No.9 保健部

2学期はいかがでしたか?どんなことを思い出しますか?どんなことを頑張りましたか?楽しかったことは?
冬休みは、1年を振り返り、疲れを回復させつつ、新たな年への準備をしましょう。
何かにチャレンジしたり、継続したりするためには、気力と体力が必要です。規則正しい生活が気力・体力を支えてくれます。適度な休養は心身をリフレッシュさせてくれます。新たな年が良い年になりますように。

誘惑の多い冬休み!!!

誘惑と戦うときにちょっと考えてみよう・・・

それって、本当に自分のためになること?



危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、誘われてもきっぱり断る

明日の私のためには?



夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則正しい生活リズムを守ろう

数日後の自分は喜んでいる?



食べすぎ

年末年始は楽しみなイベント続き。腹八分目を意識しよう

自分にプラスになることをやってみよう!!

冬休みだからできること、自分のレベルアップを!!

感染症が全国的に流行

しています

栄養・休養・換気

そしてハンカチ

びょうき よぼう きほん てあら
病気の予防・基本は手洗い



発症日を入れてね

登校再開日早見表



	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★			登校再開		症状軽快		登校再開	
インフル	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱		登校再開		
	★					解熱		登校再開	



発症

コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」
インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」



相談室の予定(1月):一部変更になりました

瀧澤スクールカウンセラー

1月10日(金)・17日(金)・24日(金)・31日(金)

島田相談員

1月14日(火)・21日(火)・28日(火)

*相談の対象は生徒・保護者(ご家族)です。

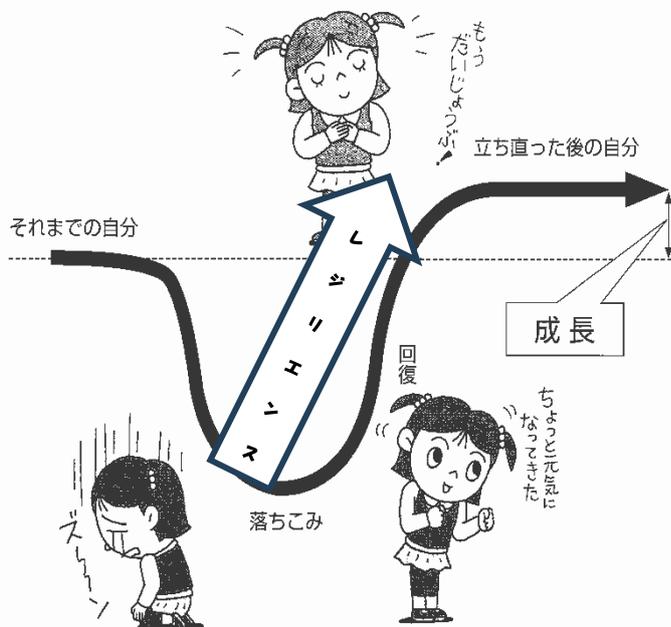


心と体のケアしてみませんか3 レジリエンスを育てよう!!

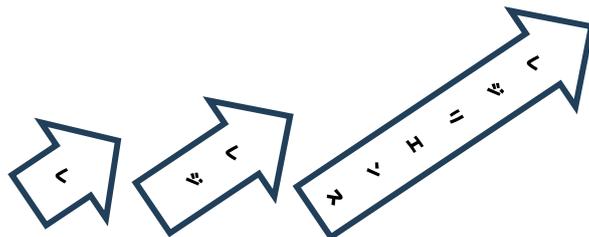
『子どものレジリエンス 心を育てる56のワーク』
合同出版株式会社から

『レジリエンス』という言葉を知っていますか?

私たちはさまざまな出来事や環境、災害やストレスなどによって気持ちが落ち込んだり、傷ついたりすることがあります。立ち直れないのではないかと思います。



しかし、実際には時間がたつにつれて、少しずつ立ち直り、心の傷もいやされていきます。それは、私たちが『レジリエンス』という『立ち直る(回復する)力』をもっているからです。



同じような出来事にあっても、すぐに回復できる人、回復に時間がかかる人など、さまざまです。では、『レジリエンス』はどのようにしたら育つのでしょうか?

その1:体の元気 体の調子が悪いと気持ちが落ち込みやすくなります。心と体は影響し合っているからです。まず、できることは『生活習慣を整える』すなわち『早寝早起き&朝ごはん』

その2:自分を好きになる そのためのヒントを2つ...どちらも冬休みはチャンス!!

① 誰かと一緒に同じことをする



② 好きなものを増やす

