

保健だより 冬



令和7年12月
大門中学校保健室

今年もあとわずかになりました。この1年、健康に過ごすことができましたか。

冬休みは、ついつい気が緩み、夜ふかしをしたり、朝寝ぼけをしたりと生活リズムが乱れがちです。

冬休みの生活の乱れが3学期からの学校生活に影響しないように気を付けましょう。

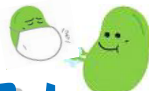
冬休みを健康で安全に過ごそう



⇒ インフルエンザの流行を防ごう

マメに手洗い・マメにマスク

11月に入ってから、インフルエンザの流行が早く始まっています。普段からの予防や健康管理が大切です。栄養と睡眠を十分にとることが大事です。抵抗力を高めることにつながります。



こころとからだの健康は、自分で守る!!

【保護者の方へ】「シャボテンログ」へのご理解とご協力をお願いします。

シャボテンログは、生徒の心身の健康観察アプリです。

10月より、毎朝学習用端末から入力し、その日の身体や心の状態を入力していきます。自分の状態に向き合い、振り返ることで自己管理能力を身に付けていきます。

また、悩みやモヤモヤが生じた場合は「話したいボタン」をタップすることで相談したい先生とつながることができます。学校や日常生活の中で、「ちょっと話を聞いてほしい」「言いにくいけど相談したい」というときに生徒が選択した教職員が声をかけたり、気持ちを受け止めたりできます。

土日祝日や冬季休業中も、毎日のルーティーンとして入力していくようご家庭でもご協力をお願いします。

ーお知らせー

2学期に行った健康診断の結果を配ります。自分の成長の様子や健康状態を確認しましょう。今年度、歯科検診後に受診した場合は、「受診済」と記入してあります。まだ受診していない人は、早く受診しましょう。

歯科の受診を冬休み中に済ませましょう。

