

ほけんだより1月

2024. 1. 9(火)
前原高等学校 保健室

2024年 新しい年がスタートしました。初詣、初夢、初売り、書き初め・・・年の初めは「初」づくしで、いつもと同じことをするのも新鮮な気持ちになりますね。1年間の目標を立てるのにも良い時期です。あなたは今年をどんな1年にしたいですか？

笑 笑う門には福来たる！

「笑う門には福来たる」といいますが、一緒に「健康」も来てくれます。これ、本当の話です。笑いがストレス物質を減少させ、白血球の一種であるNK(ナチュラルキラー)細胞が活性化され、免疫力がアップするのです。

また、人は笑顔を見た時にも同様の効果が得られるため、微笑み合うことでお互いに健康に過ごすことができます。たくさん笑って、健康な一年にしましょうね。

保健室は今年も皆さんが健康で笑顔あふれる学校生活を送れるように応援していきます♪

インフルエンザやコロナ予防のあれこれ

うがいの話

口の中には食べかすやばい菌がいっぱい。特に寝ている間は唾液の量が減って口の中のばい菌が増えている状態です。
朝起きたらうがいをすることをおすすめします。



手洗いの話

- ① 両手のひらをよくこする
- ② 手の甲、指先、指の間
- ③ 爪の間、親指、手首くるくる



鼻呼吸の話

天然のマスク。お金もかからず最高！



換気の話

2箇所開けて空気を流そう

教室をしめきったままでいるとウイルスだけでなくホコリ、ダニなどがどんどんたまっていきます。こうして汚れた空気を外の新鮮な空気と入れ替えよう。
対角の窓を開けると効率よく換気できるよ。



デートDVがあった場合はすぐに誰かに相談することが大事！

12月20日 人権講話
デートDVについての講話の感想

人間には幸せに生きる権利、人間らしく生きる権利がある。

ネットや言葉で悪口言ったり、相手が嫌がることをしないようにしたい。

「NO!」と言えるような対等な関係を築きたい。「男らしく、女らしく」にしばられずに相手の気持ちを考えたい！！