

ほけんだより

2023年11月1日発行 No.15 天王寺川中学校 保健室

「晴雲秋月」という秋に関連した四字熟語があります。「晴雲」は晴れわたった空に浮かぶ白い雲のこと、「秋月」は秋の澄んだ月のことです。この熟語「晴雲秋月」が持つ意味は、純真で心にけがれのないということのとえです。みなさんは、いつまでも晴雲秋月な心を大切にしていきたいと思います。



感染症注意報！

インフルエンザなどの感染症が流行っています。うつらない・うつさないための基本を確認しましょう。

手洗い

手のひら・爪・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を20秒以上かけて洗う。



咳エチケット

咳やくしゃみが出る時は、腕やハンカチで飛沫をガードするか、マスクの着用。



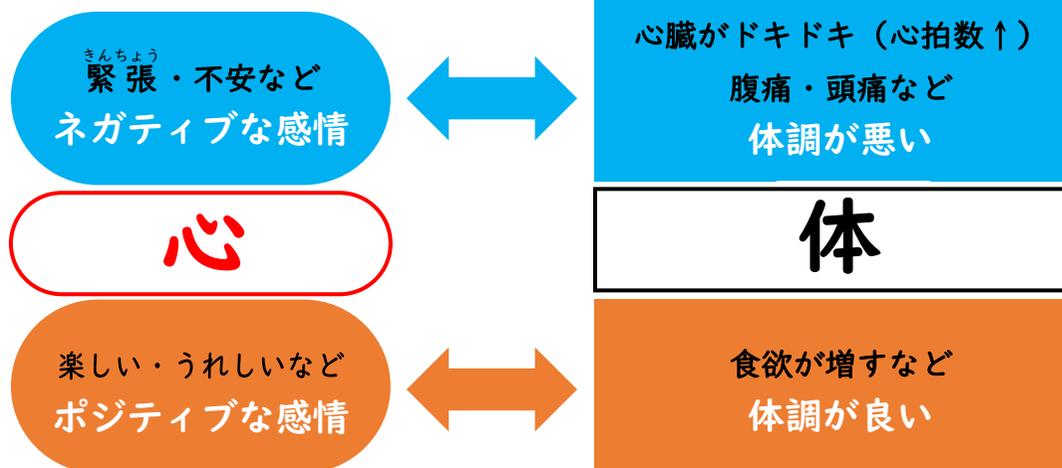
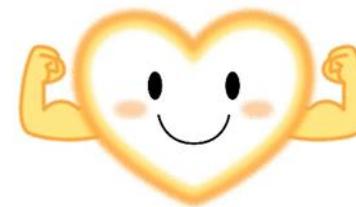
体調確認

発熱や咳・鼻水などの症状がある時は無理をせず休む。



必要に応じて、マスクの着用をおすすめします。

今月の保健目標
心の健康に目を向け、
よりよい生活について考えよう



みなさんは、テスト前におなかが痛くなった。部活の試合前にドキドキした。こんな経験がありませんか。これは、上の図のように、心と体が互いに影響し合っているから起こることです。

心と体の両方が元気だと、自信を持って勉強や部活動などに取り組みます。そのためには、早寝・早起きを心がけた生活習慣、十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた3食の食事が大切です。

体調が悪いと感じた時、自分の心の様子にも耳を傾けてください。特に、原因がわからない体の不調は、心が影響していることがあります。そんな時は、誰かに話すことで、気がつくこともあります。一人で悩みを抱え込まないでくださいね。

毎月、配付している「心のほけんだより」では、心の健康に関する情報、心を元気にする方法などをみなさんに伝えています。今後もぜひ、読んでください！