

# ほけんだより 1月

あけましておめでとうございます。みなさんは「新年の抱負」は決めましたか？具体的に何をするかを決めると、自然と行動に移せるかもしれません。新たな年に、新しい一歩を踏み出しましょう！◆今年も保健室から応援しています



## NG こんな生活続けていませんか？ NG

<p>👤 好きなものだけ食べる</p>	<p>👤 夜遅くまで起きている</p>	<p>👤 ダラダラ過ごしている</p>	<p>👤 手洗い・うがいをしない</p>
---------------------	---------------------	---------------------	----------------------

## OK お正月気分を抜け出そう OK

～学校モードに切り替えよう！～

生活習慣の乱れによる体調不良での来室が目立ちます。自分の体は自分で責任を持って管理しましょう！  
特に3年生は、4月から学生や社会人になります。自分で自分の健康を守るように、まずは生活リズムを整えてください★

<p>👤 起きたら日光を浴びる</p>	<p>👤 毎日同じ時間に起きる</p>	<p>👤 早く寝る</p>	<p>👤 朝ごはんを食べる</p>	<p>👤 適度な運動をする</p>
---------------------	---------------------	---------------	-------------------	-------------------

### 心の声に耳を傾けよう

心の不調のサイン

<p>👤 やる気が出ない</p>	<p>👤 食欲がない</p>	<p>👤 体がだるい</p>	<p>👤 集中できない</p>
------------------	----------------	----------------	-----------------

対処法

<p>👤 ゆっくり寝る</p>	<p>👤 人に話す</p>	<p>👤 気分転換する</p>	<p>👤 たくさん笑う</p>
-----------------	---------------	-----------------	-----------------

心の不調のサイン、当てはまるものはありましたか？一つでも当てはまるものがあつたら、心が疲れているサインかもしれません。上の対処法を実践してみてください。また、一人で抱え込まず、悩みがある時は、いつでも保健室に相談に来てくださいね。

### おぼえておこう

#### 体温計の正しい使い方

- 体温計の電源を入れ、表示部に「L℃」が出たら準備完了
- 体温計の先はわきのくぼみの中心にあてる
- 軽く腕を外から押さえて体温計とわきを密着させる  
下から押し上げるように持ち上げ、わきをしめる