

ベアーズルーム



豊玉中学校 保健室

12月13日 (水)

寒くなってきました。インフルエンザにマイコプラズマ肺炎など、感染症がかなり流行してきています。溶連菌の感染の人もいます。なるべくウイルスに感染しないためにも、日頃から免疫力を高めておく必要があります。冷えると人の免疫は低下します。体を冷やさない工夫をしましょう。手首・足首・首を特に温めるとよいと言われています。体を温めて、健康に過ごせるようにしましょう。

食UICKキャンペーン結果

衛生委員会では給食の準備時間を短くすることで、給食を食べる時間を確保して、食べ残しを減らすというクイックキャンペーンを11月27日から12月1日まで行いました。みなさんととても頑張って、給食準備時間が短かった組がありました。その組は、教室移動の時などは、荷物を他の生徒にお願いして、すぐに給食ワゴンを取りに行くなど、みんなで協力し合い、連携して準備時間を短縮していました。

協力や連携は、とても重要な事です。みなさんも今後、どのような協力や連携ができるのか？上記のように、自分たちで考えて行動してもらえると嬉しいです。キャンペーンは終わりましたが、給食準備の時短への努力は継続してくださいね。継続は力なり!!



1位 1年B組

2位 1年C組

3位 2年A組

おめでとうございます。後日、給食リクエストをFormsで行います。回答をお願いします。

真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなときは？

年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。
いざというときのために、電話で相談できる連絡先があります。



例

#8000

子ども医療でんわ相談

休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・
看護師に相談できます。全国统一の短縮番号です。

#7119

救急安心センター事業

急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったと
き、専門家からアドバイスを受けられます。

※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼りだしておくのがおすすめです。



ベアーズツリー

みなさんは、レジリエンスという言葉を知っていますか？私は全く知りませんでした。ですが昨年度、養護教諭の勉強会で知ることができました。

レジリエンスとは「逆境力」「回復力」「復元力」と訳されます。辛い経験をして、落ち込んでも気持ちを立て直せるしなやかさ・柔軟性・粘り強さのことを言います。失敗したことがないことや、何一つ問題をもたないことが、良いということではなく、うまく行かない経験が、自分を強くするというを示しています。失敗や困難、逆境にあっても、そこをくぐりぬけて立ち直るのがレジリエンスです。そしてレジリエンスは、学習して育てることのできる能力です。

レジリエンスを身に付けるためには、ネガティブな考え方の泥沼から脱出する方法を、自分で考え出すことです。大きく分けると以下の3つの方法があります。

- ①運動→身体を動かす・心の内を書き出す
- ②音楽・瞑想→リラックスして心と体を落ち着ける
- ③考える→自分の気持ちやとらえ方について考え直してみる

そして、自分自身に、ポジティブな言葉がけを行ってください。「よくがんばった」や「努力した」など、前向きな言葉を自分自身に言います。それが、自分の心のエネルギーへととなります。まずは自分の良いところを探して、自分をほめるところから行ってみましょう。

ハートフルタイムの申し込みが15日までになっています。ハートフルタイムで楽しく話ができ、「この先生だったら信頼できる」と思ったら、相談時間を後で作ってもらうことも可能です。頼れる大人に、自分の気持ちを言葉で伝えていきましょう。

カイロが温かなエネルギー

鉄は空気中の酸素に触れると化学反応を起こし、熱が発生します。カイロの中には鉄の粉が入っていて、それが熱を作り出します。また、温度や持続時間を調整するために、水や炭なども入れて、私たちが快適に温めてくれる仕組みになっています。

ここに貼って
上手に温まろう！



首
背中
お腹
腰
足

首には太い血管があるので全身が効率よく温まります

背中にある大きな筋肉を温めると、筋肉が固まるのを防げます

おへその少し下を温めると、元気に過ごせると言われています

おへその真裏を温めると、腰全体が温まります

くるぶし周辺を温めると、足の先まで温まります

