



令和7年2月17日
練馬区立上石神井中学校
保健室

2月の異名は如月です。この言葉の由来はいくつか説があるようですが、衣を更に着ると書いて「衣更着」から、という説が有力です。寒い時期に重ね着をして対策をしたのは昔からある知恵だったんですね。立春を迎えて暦の上では春になりましたが、まだしばらくは寒さが厳しく、感染症も流行る時期が続きます。気温に合わせて服装を上手に調節しながら健康に気を付けて過ごしましょう。

アウトドアのレイヤリングに学ぶ **重ね着のコツ**

登山などのアウトドアの世界では、服選びはとても重要。基本になっているのは3つのレイヤリングです。

① ベースレイヤー

いわゆる肌着のこと。体を動かすときは汗を吸って乾きやすい通気性重視、寒さ対策メインなら温かい素材を選びます。



② ミドルレイヤー

アウターの下に着る服。動きやすさを損なわないよう、シャツやフリースなど薄手のものを選びます。



③ アウターレイヤー

一番外側に着て、風雨から体を守ります。たとえば寒い雪の日は保温性が高く風を遮り水分を弾く素材が適切。



天気予報をチェックして、その日の気候にあった自分なりのレイヤリングを考えてみましょう！

心は健康ですか

友人関係に悩んでいる人がたくさんいるように感じています。皆さんはどちらの言葉をたくさん使っていますか。

ださい

あっち行け

どうでもいい

キライ

バカ



ありがとう

スキ

手伝うよ

大丈夫?

おめでとう

左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。右側は相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。皆さんも、失敗した時に、「ださい」と笑われて悲しかったことや、友達のためにした行動に「ありがとう」と言われて、嬉しくなったことはありませんか。同じように、あなたの言葉にも相手の気持ちを変える大きな力があります。日頃から「どんな言葉を使うと相手が喜ぶかな」と考えるようにすると、お互い気持ち良く生活できると思います。

友だちを大切に



また、自分の考えを押しついたり、頑張っていることをからかったりすることはありませんか。どんなに仲が良くても、笑っていても心は傷ついているかもしれません。気を付けましょう。

元気がなかったら声をかけて話を聞く、感謝の気持ちは小さいことでも伝えるましょう。大切なのは、相手の気持ちになって考えることです。

そろそろスギ花粉が飛散し始める季節。
特徴を知って賢く対処しましょう。

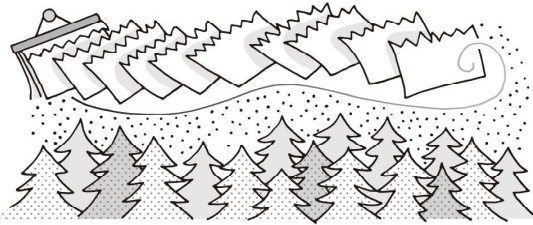
#花粉症注意報

危険なのはいつ?



#この時期に注意

スギ花粉は飛散開始から1週間後～10日後くらいから量が増え始めます。その後4週間ほどが花粉がたくさん飛散する期間です。



#この時間帯に注意

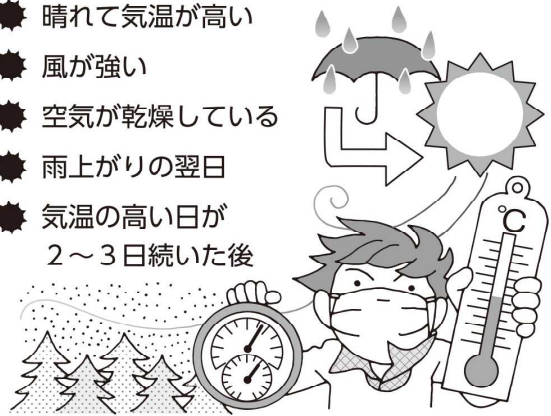
朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞い上がった花粉が地上に落下してくる日没後が特に多くなります。



#こんな日に注意

こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- 晴れて気温が高い
- 風が強い
- 空気が乾燥している
- 雨上がりの翌日
- 気温の高い日が2～3日続いた後



こんなときは花粉症対策の基本を徹底!

- 必要以上の外出は控える
- 花粉がつきにくい服装を
- 室内に入る前に花粉を落とす



睡眠キャンペーン

お試し期間2月17日～21日 美術室

体調不良で保健室で休む生徒のほとんどが、保健室で横になるとあっという間に眠ってしまっています。昨年の睡眠調査でも睡眠時間の少ない生徒が約50%言いました。そこで、保健委員会主催で昼休みにお昼寝をしたらどうかと話し合いを行い、キャンペーンを実施することになりました。

日時 2/17、2/19、2/20、2/21

給食終了後から13:25まで

場所 美術室

その他 机に伏せて寝ます。皆さん、参加してください。

