



雪が降る日もみられ、一気に寒くなりましたね。本校では12月に入ってからインフルエンザが再流行しました。感染症はインフルエンザだけではないので、引き続き、感染予防や規則正しい生活を心がけて、楽しい冬休みにしてくださいね。3学期にみなさんに元気な姿で会えることを楽しみにしています。よいお年をお迎えください。



冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なもの。

冬は幸せホルモンが減る？！

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありますか？ セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手くいかなることがあるのです。



冬も幸せホルモンを出すコツ

1日30分を目安に日光を意識的に浴びるようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14～16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。



保護者の方へ

通知表渡しの際に、以下を保健室からお届けします。ご確認ください。

①発育のようす(全員)

2学期に測定した身長・体重等、視力検査の結果が記載されています。身長が4月より低い人がいますが、時間帯や姿勢等によって低くなる場合がありますのでご了承ください。また、2学期の視力は視力欄の2回目の欄に印字されています。

②視力検査結果のお知らせ【緑用紙】(該当生徒のみ)

視力低下が心配な人・メガネが合わなくなっている人にお知らせをお届けします。お知らせが届いた方は眼科受診をお願いします。



③歯科検診結果のお知らせ【ピンク用紙】(該当生徒のみ)

春の歯科検診後、未受診の人、またはお知らせが未提出の人に、再度お知らせを配付します。すでに受診済みの人は、保護者の方がその旨を記載され、学校に提出をお願いします。

④色覚検査結果のお知らせ【白用紙】(該当生徒のみ)

色覚検査を希望された方に、結果をお届けします。

学校保健委員会「薬について」感想抜粋

12月8日(月)に2年生は藤田スクールカウンセラーから「SOS の出し方」(こころの授業)をテーマに講話を聞きました。その時の感想を紹介します。

- ・自分のストレス対処法だけでなく、友だちのストレス対処法も試してみたいと思った。
- ・ストレスを乗り越えてこそ成長できることに気づけた。でもストレスを溜めすぎたら、心身に傷ができるので、相談したり、自分でストレスの対処法を見つけたりしていきたい。
- ・自分が反応しやすいストレスを知り、発散方法を工夫すればいい。ストレスの発散と解決の両方をバランスよく使い分けることが大切だと思った。
- ・ストレスの対処方法の一つとして、誰かに相談することは大切だと感じたので、自分の話を聞いてくれる人を見つけたい。睡眠時間をしっかりとって健康に過ごしたい。
- ・思春期が不安定になりやすい時期だとわかったので、ストレスと上手に付き合っていくために相談をしたり、規則正しい生活(早寝・早起き・朝ごはん)をするなど、できそうなことから意識して取り組んでいきたい。
- ・自分の話をしっかり聞いて支えてくれる友だちを大切に、自分も相談されたら支えてあげたい。

ちよつと話してみませんか？

学校生活や部活動、人間関係、進路のことなどで悩んでいませんか。



そんなときは、一人で抱え込まずに話してみましょう。気持ちを整理できたり、新しい視点に気づけたりして、心が少し軽くなるかもしれません。

弱音を吐くのは恥ずかしい？

そんなことはありません。誰かに気持ちを打ち明けることは、自分を守るための大切な一歩です。

言いたいことがまとまらない

それでも大丈夫。あなたが少しでも話してくれたことで、初めて周りもあなたの力になれるのです。

保健室やスクールカウンセラーさんも、あなたの味方です。
いつでも声をかけてくださいね。



のどのイガイガ、肌のカサカサ 犯人は暖房!?



寒いと暖房を使う時間が長くなります。暖かくて過ごしやすい一方で、お子さんにせきや肌のかさつきなどが出ていませんか。

犯人は暖房かも。暖房を使うと室内の湿度が下がり、乾燥してのどや肌も乾きやすくなります。かぜなどのウイルスが広がりやすい環境でもあります。

乾燥から守る3つの技

加湿する

例えばぬれタオルをかけるだけでもOK

水分をこまめにとる

温かいお茶や水を少しずつとりましょう

スキンケアをする

化粧水や保湿クリームを使う



「寒さ対策」と「乾燥対策」をセットで考えることが、冬を元気に過ごすコツです。