

期末試験も終わり、2022年の終わりが近づいています。元気に2023年をスタートできるように、気温の変化に十分に注意して、病気や事故のないように過ごしてください！感染対策を行って、冬のイベントを楽しんでくださいね！

3つの首を温めて体 ポカポカ

「首」「手首」「足首」の3つの首には体中をめぐる血管が集中しています。その3ヶ所を温めることで、体の内側からポカポカと体温が上昇します。

首

「マフラーを巻く」、「ハイネックの服を選ぶ」などの工夫をしてください



手首

外に行くときには手袋を忘れずに付けてください



足首

締めつけない、厚手の靴下がお勧めです



体と心にうるおいをプラスしよう

体が乾燥すると…

- ・ウイルスの活動が活発になる
- ・痒みやひびわれ
- ・喉が渇いて風邪をひきやすくなる



うるおいプラス

加湿器を使う

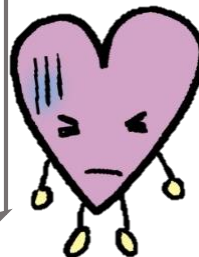
こまめな水分補給

クリームで保湿



心が乾燥すると…

- ・少しのことでイライラする
- ・ボーっとする
- ・自分はダメだと落ち込む

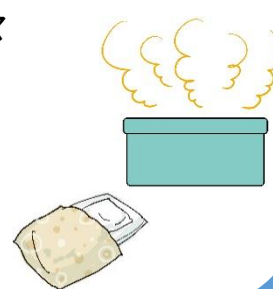


うるおいプラス

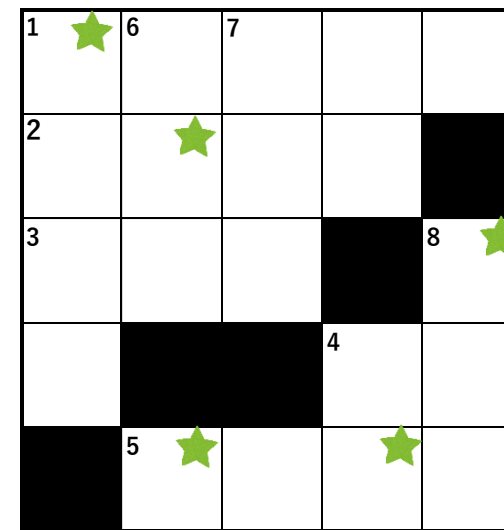
お風呂でリラックス

よく寝る

好きなことをする



★☆☆☆☆ クロスワードにチャレンジ！ ☆☆☆☆☆



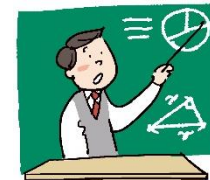
タテ

1. 診察を受けること
6. 困難や危険を恐れない心、勇ましい意気
7. 本名を隠すための、いつわりの名前
4. 生活上必要な調味料、主成分は NaCl
8. 発熱によって起こる寒気、必ず熱を測って体温を確認しましょう



ヨコ

1. 学校で行われる、各教科の教育活動
2. 世間に広く知られていること、対義語は「無名」
3. 門の内外や部屋を仕切る横木、これを踏むことはマナー違反とされています
4. 歯や口腔内の健康状態を調べることを「〇〇検診」と言います
5. やかましい音、うるさいと感じられる音



★が付いている言葉を並び変えると…



身の回りを整理整頓して、気持ちよく新年を迎えましょう！

保健室より

以下の保健関係書類で未提出のものがある場合、できるだけ早く提出してください。

- ・新型コロナウイルス感染症に係る出席停止届
- ・日本スポーツ振興センターへ医療費を申請するための書類
- ・歯科、内科などの受診報告書

ご不明な点があれば保健室まで、ご連絡ください。

