

かぜやインフルエンザにかかった人がせき・くしゃみをすると、鼻水やつばと一緒にウイルスも体の外に飛び出します。マスクで鼻水やつばを止めることで、ウイルスの飛び散りも防げるのです。

元気は夜の睡眠から！ぐっすり眠れていますか？

当てはまるものに○をつけてみましょう。

- ☐ 毎日決まった時間に起きている・寝ている
- ☐ 家族に起こされず一人で起きられる
- ☐ 体育や部活で思いっきり運動できる
- ☐ 授業中眠くならない
- ☐ イライラしても友達や家族とけんかにならない



5つすべてに○がつかなかった人は、寝る時間が少ないのかも？！みなさんが眠っているときに、脳は楽しいことや勉強したことは記憶に残るように、辛く悲しいことは忘れられるように働いています。これは、睡眠の最も重要な役割です。みなさんが心身ともに健康で元気いっぱい過ごすために、7時間以上は睡眠を取りましょう。

【健康豆知識】半田市保健センター 0569-84-0646



「すこやか相談室」を開きます

体や心の悩みについて相談にのります。疑問に思っていること心配なことがあったら、気軽に来てください。

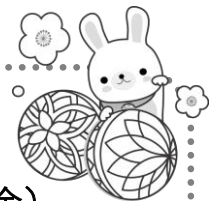
★日付★ 1月21日(月)・30日(水)・31日(木) 2月1日(金)

★時間★ 授業後～16:30まで

※授業中は行いません。部活に遅れる場合は、顧問の先生に報告を！

★場所★ 保健室

★相談者★ 養護教諭・栄養教諭



～ 心の相談員 皆吉かよい先生より ～



3学期が始まりました。学年最後の3学期は、1年のなかで1番短い時期ですから、これまで過ごしてきたクラスメートやお友達との時間をより大切にしていきたいですね。特に3年生の皆さんは中学校生活最後の時期となります。やることがたくさんあって忙しいと思いますが、後で振り返ったときに「本当に楽しかった」と思えるよう、周りのお友達との思い出をたくさん作ってくださいね。

☆何か話したいことができれば…相談室は放課時間に利用できます。授業の間の放課時間は移動教室や次の時間の準備もあり、利用が難しいと思いますので、落ち着いてお話が出来る昼放課や放課後に相談室を訪ねてください。また、今学期も皆さんのクラスで順に給食を食べますので、どんな小さなことでも遠慮なく声をかけてください。元気な皆さんにお会いできるのを楽しみにしています。

【1月の在室日】 (12:30～16:30 1/30 は 9:30～13:30)

10・11・15・17・18・21・22・24・25・28・29・30・31日