

保健だより 1月



令和6年1月11日 愛宕台中学校 保健室

2024年

健康で笑顔溢れる1年にしましょう

2024年が始まりました。「1年の計は元旦にあり」という言葉もあるように、何事もまず始めに計画を立てる事が大切です。

あなたの1年はどんな年にしたいですか？まずは目標をもとに計画を立てて、2024年の自分をイメージする、そして、ゆっくりでも一歩一歩進んでいきたいですね。

2024年が、みなさんにとって実り多き1年となりますように！

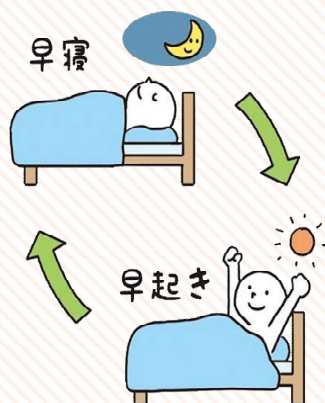


それぞれの道をめざす…

自分の力を **引き出す** ために

3年生は私立入試も始まり、受験勉強もいよいよ追い込みの時期。「夜中の方が集中できる」「塾で忙しい」等の理由で夜遅くまで勉強している人も多いと思いますが、試験や面接は朝（午前中）から実施されることが多いですね。

夜型の生活でそのまま過ごしていると、当日眠気でボ～ッとしてしまったり、試験に集中できない恐れも…！？生活リズムを変えようと思っても、体内時計は簡単にはリセットされません。夜型→朝方に切り替える場合、最低でも2週間かかると言われています。本番を想定して、生活リズムを朝型に切り替えていきましょう。



1月17日(水)~19日(金)

2年生 スキー教室

in 志賀高原

志賀高原(長野県)ってどんなところ？

気温

(1月平均)

最高 2.9℃

最低 -5.9℃

(気象庁 HP より)

積雪量

(2023年1月)

236cm

(長野県北部)

(気象庁 HP より)

標高

(サンバレースキー場)

最高標高1585m

(志賀高原マウンテンリゾート)

公式 HP より)

スキー場がある志賀高原は、私たちが住んでいる足利市とは気候が大きく異なります。厚手のインナー、靴下、ネックウォーマーなど、防寒対策を忘れずに。また、慣れない環境では体調不良も起こりやすいもの。普段使っている薬がある人はもちろん、バス酔いが心配な人は酔い止めを、頭痛や生理痛が心配な人は痛み止めを忘れずに持参していきましょう。



☆医薬品を忘れた場合でも現地で渡すことはできません。

保護者の方へ

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

日頃より本校の学校保健活動に深いご理解と多大なご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

今年の冬は例年よりも感染性胃腸炎・インフルエンザの感染者が多いと言われています。感染性胃腸炎(ノロウイルス等)、インフルエンザなどの学校感染症にかかった場合、医師の登校許可が出るまでは出席停止となります。学校へ診断結果をご連絡ください。なお、出席停止は欠席日数に含まれませんので、十分に休養させてください。(胃腸炎と診断された場合、出席停止になるか医師に確認をお願いします。)

引き続き、お子さんの毎朝の健康観察を実施していただくとともに、発熱が見られる場合には登校せず、自宅で療養していただくようお願い申し上げます。