






令和3年12月  
 国立市立  
 国立第一中学校  
 保健室

もうすぐ冬休みですね。保健室に来室する生徒の中には、冬休みまであと〇日だ！とカウントダウンして教えてくれる人がいます♪この長い2学期中に昨年ではできなかった行事に取り組むことができましたね。それぞれに挑戦したことや努力したことなどがあったのではないのでしょうか。冬休みはそんな自分を労わる時間を作れたらいいですね。3学期にまた元気に会えることを楽しみにしています。

### かぜ・インフルエンザの予防

今年も新型コロナウイルス感染症対策をしているためインフルエンザの流行の兆しが今はありません。とは言っても、寒さが一段と厳しくなり、風邪症状での保健室来室や欠席連絡は増えています。この冬を元気に乗り切るためにみなさんはどのようなことを気を付けていますか？冬休みは生活リズムが崩れやすくなるので、下のけんこうチェックも参考にしてみてください。

### 冬のけんこうチェック できているものに○をつけよう

<input type="checkbox"/> てあらい・うがいをしている 	<input type="checkbox"/> さむくても、からだを動かしている 
<input type="checkbox"/> はやね・はやおきをしている 	<input type="checkbox"/> こまめに部屋の空気を入れかえている 
<input type="checkbox"/> すき・きれいなく、なんでも食べている 	<input type="checkbox"/> したぎ下着をつけている 
<input type="checkbox"/> おふろであたためり、せいけつにしている 	<input type="checkbox"/> カゼなどにかからないうつつさない方法を知っている 

### 上手に休養をとろう

「休養」と聞くと、どのようなことを思い浮かべますか？中学生になり学習や部活動に限らず、忙しい毎日を送っている人も多いかもかもしれません。保健室で話をしていると、様々なことに取り組んでがんばっていることは応援したいけれど、たまにはゆっくり休養をとってほしいなと感じることがあります。そこで、ここでは消極的休養と積極的休養があることを取り上げます。

「消極的休養」…睡眠や安静に休むこと。

「積極的休養」…疲労回復を目的とした比較的強度の低い運動のこと。

十分に休養や睡眠が心身の健康にとって重要であるとわかっているにもかかわらず、「わかる」と「できる」は異なりますね。やはり休養は心の健康を保つため、心身の疲労の回復と充実した生活を送るために重要な要素です。運動に伴う心理的効果として、ストレスの軽減や前向きな気持ちが高まることがあります。そのため、疲れた時こそ、あえて積極的休養、軽めの運動をすることが良いとされます。これを参考に消極的休養だけでなく、積極的休養も取り入れて過ごしてみるのもいいかもしれませんね。

## 健康な体づくりをしよう ～厚生委員会活動より～

↓委員会で振り返りをする様子

後期厚生委員会では12月6日(月)～12月10日(金)の5日間の給食を対象として、各クラスの残菜や食事時間を計測する給食チェックをしました。この給食チェックは、学校全体で給食を残さず食べて健康な体をつくることを目的とした活動のことです。一中生の課題は、クラスでの配膳を早く行うことや自分の食べられる適量を知り時間内に食べることを、好き嫌いをせずに食べることを委員の生徒たちは考え、各クラスの実態に合わせた目標を立てて取り組みました。その結果、どのクラスも完食を目指して前向きに取り組むことができました。この取り組みが、食事と健康について改めて考える機会となっていればうれしいです。



### \*生理用ナプキンの設置について\*

コロナ禍における生活困窮への対応として、国立市福祉事業の中で生理用ナプキンの配布をしていました。国立一中でも相談があれば保健室から配布できるようにしていましたが、2学期末から3学期末までの期間、1階東側女子トイレに生理用ナプキンを設置することとしました。誰でも使うことはできますが、数に限りがあるため1回につき1人1つずつ使用するようにお願いします。また、普段からナプキンが足りなくて困っている場合には保健室に相談に来てください。ただし、在庫がなくなり次第終了する予定です。

## 7つのまちがいをさがそう！

2つの絵を見比べてまちがいをみつけよう。答えは保健室前に掲示します。

