



令和4年2月
 国立市立
 国立第一中学校
 保健室

*** 心の健康について考えよう ***

あたたかい言葉ことばをかけられると
 心こころもポカポカになるね



新型コロナウイルス感染症（オミクロン株）が全国的に流行しており、常にみなさんは体調管理を心がけていると思います。制限のある生活の中で、体だけでなく心の調子が優れないときもありますよね。なんとなく元気が出ない、友達に言われた一言が気になる、気持ちがモヤモヤしている…。そんな時は信頼できる人に話を聞いてもらいましょう。（保健室はいつでもどうぞ❀）

また、ゆっくりお風呂に入り体を温めたり、睡眠時間を十分に確保して休養したり、自分の好きな時間を過ごすのもよいですね。人は言葉を話しながらそれを自分の耳でも聞いています。トゲトゲした鋭い言葉より、相手を気遣うあたたかい言葉を使うことで自分の気持ちもポカポカになります。意識して過ごしてみてください。

★栄養バランスの良い食事を★

ウイルスに対する抵抗力・免疫力を高めるビタミン、ミネラルを十分にとりバランスのよい食事をとることがコツ！

- たんぱく質**：基礎体力をつけ抵抗力を高める（魚介類、肉類、卵、大豆製品、乳製品など）
- ビタミンC**：免疫力を高める（イチゴ、みかん、キウイ、ブロッコリー、ほうれん草、イモ類など）
- ビタミンA**：のどや鼻などの粘膜を保護する
 （ほうれん草、人参、カボチャなどの緑黄色野菜、うなぎ、チーズなど）
- 亜鉛**：疲労回復、新陳代謝を活発にする、免疫機能を高める
 （カキなどの魚介類、赤身の肉類、レバー、豆、ナッツ類、大豆製品など）

シーズン到来！ **花** **粉** **症** 予防対策



テレビの花か粉ふん情報じょうほうを
 毎日まいにちチェックする。



外出がいしゅつ時にはマスクや
 ×ガネで花粉かふんを防ふせぐ。



屋内おくないに入るときには
 花粉かふんを払い落おとす。



症状しょうじょうがひどい人は
 病院びょういんを受診じゆしんしてみる。

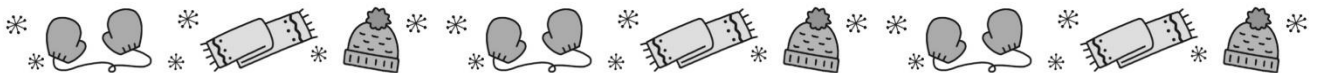
冬の大敵…乾燥肌をふせごう

- ①肌を洗うときは
優しい力で
- ②きちんと保湿する
- ③加湿器を使う
- ④生活習慣を見直す



最近の保健室

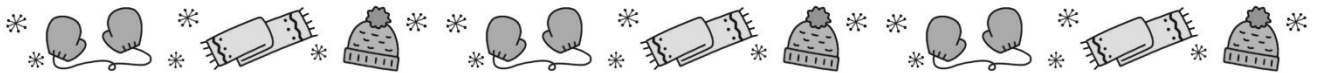
乾燥を原因としたあかぎれなどの切り傷による来室が増えています。悪化する前にハンドクリームなどで保湿をして対策をしてみましょう。



【保護者のみなさまへ】日本スポーツ振興センター 書類の提出について



今年度も残り2か月となりました。体育の授業や部活動などの学校管理下でけがをして病院を受診した際には、保健室から日本スポーツ振興センターの書類をお渡ししています。申請を希望する方で書類の提出が済んでいない方は早めに保健室へ提出をお願いいたします。



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。

