

# ほけんだより 12月



早いもので、今年も残り2週間となりました。

新型コロナウイルスに振り回され、行事の延期が続きましたが、第5波以降じっくりするくらい落ち着き、10月下旬からは、文化祭・体育祭・修学旅行・研究公開・講演会と、行事が目白押しでした。

11月中旬に行った2年ぶりの修学旅行は、天気に恵まれ暖かく、参加者全員が元気に、すべての行程をこなすことが出来ました。最終日に行った『太宰府天満宮』では、3年生の代わりに、合格祈願をしてきました。神頼みだけでは、合格を勝ち取ることはできません。個々の努力が試される時です。桜咲く春を楽しみに、我慢の冬を乗り切ってください。

「寒い…寒い」とマフラー・手袋をして、防寒着を着て、足は鳥肌を立てている人を見かけます。そういう人に限って、くるぶし下の短すぎる靴下を履いて、震えています。

首とつく箇所を温めると体の冷えを予防できると言われています。足首を冷やさないためにも、長めの靴下を履きましょう。



新年をSTART ☆元気に☆する為に☆! 心がけてほしい ☆冬休みの健康生活☆

生活リズム崩すに 早寝・早起き 3度の食事	事故に注意! 安全運転	誘われても断る! 誘惑を断る
毎日少しでも運動 Walking! スタスタ	インフルエンザ予防 予防接種	病気・異常の検査治療 治しておけばよかつた...

by 受験生



もうすぐ冬休み♪♪楽しい行事が盛りだくさんの冬休みですが、生活リズムや体調を崩すことなく、家族で有意義な時間を過ごしてください。

まだまだ油断禁物の新型コロナウイルスです。マスクの着用・うがい手洗い・消毒・換気・ソーシャルディスタンス…自分でできる感染予防策は、引き続き行いましょう。

良い年をお迎えください!



自分が傷つかない  
相手を傷つけない

タバコ  
1本くらいなら…  
やめられなくなります

甘くて  
ジュースみたい  
LEMON  
ALC. 3%  
でもお酒です

SNS  
おもしろいから  
二度と消せません

どれも、罪に問われる可能性があります。  
「楽しくてつい…」では済まされません。

自分が断りやすい  
言い方はどれ?

冬休みは、楽しいイベントが続きます。クリスマス・年末年始と人が集まることも増え、気持ちが緩みがちです。羽目を外して後悔することがないように、ルールを守って、自分も人も大切にしながら、楽しんでください。おとなの人は、飲酒する機会が増えます。子どもも、同席する機会があるかもしれません。飲酒をすると正しく判断が出来なくなります。そのため、未成年にもかかわらず、「少くくらい…」「これからは酒ぐらい飲めにや〜」と勧めてくる人がいるかも知れません。そんな時にきっぱりと断れるでしょうか? 自信のない人は、断り方を考えておきましょう。



- 美味しくないのでいいから。
- 未成年だからいいから。
- 未成年に勧めたら犯罪になるよ。
- 20才になってからにします。
- 親に怒られるからいいから。 …etc…

保健室からのお知らせ

●身体測定を実施します。●

1月 7日(金)…3-2  
11日(火)…3-1  
13日(木)…2-2  
17日(月)…2-1  
18日(火)…1-2  
20日(木)…1-1

制服のままで行きます。