

ほけんだより



発行日：令和7年12月2日（火）新宮町立新宮中学校

養護教諭：小西亜咲、田村日向子

12月に入り、ぐっと寒さが深まってきました。長い2学期もあと少しです。冬を元気に過ごせるよう、日ごろの体調管理を見直していきましょう。



こころの相談室より

みなさんこんにちは。

寒さが厳しくなってきましたね。寒いと体が緊張して肩がこったり、頭が痛くなったりすることも…。逆に、暖房で温かいと眠くなったりすることもありますよね。そういう時は、肩甲骨のストレッチをしてみると体がほぐれて目が覚めるかもしれません。ぜひ試してみてくださいね！

休み時間、教室で過ごすのはなんとなく気が進まないけど、外は寒い…、そんな時は相談室に来てみませんか？相談室は、自分のペースでゆっくり過ごせる場所です。1対1での相談もできるので、担任や学年、養護の先生に「相談したいです」と伝えてみてくださいね。

★開室日：木曜以外の平日 8:30～16:00

★場所：4階の楽器倉庫横（エレベーター横）

★時間：10分休み・昼休み・放課後（出入り自由）

※授業時間の個人面談は要予約！



先月のほけんだよりのアンケート結果より、「ほけんだよりは今まで通りプリントで配ってほしい」という意見が多かったので、プリントでみなさんに配付します。また今後もアンケートをお願いすることがあると思いますが、その時はぜひご協力をお願いします。今回答えてくれたみなさん、ありがとうございました！



冬の乾燥に気をつけよう

先月のほけんだよりに載せたアンケートの中で、「乾燥対策について知りたい」という意見がありました。冬は、寒さや暖房によって空気が乾燥しやすい季節です。しっかり対策していきましょう。

空気が乾燥していると…

○ウイルスが活発に活動し、感染症が流行しやすくなる。



○皮膚が乾燥し、肌バリア機能が低下する。



→切れて血が出たり、肌荒れしやすくなる。

○喉が乾燥し、イガイガしたり、腫れたりしやすくなる。

乾燥対策のためにできる工夫



○加湿器をつける

→部屋の空気全体の乾燥を防ぎます。



○ハンドクリーム・保湿クリームを塗る

→皮膚のかさつきやあかぎれを防ぎます。



○お風呂のお湯はぬるめに

→熱すぎるお湯は

肌に負担がかかります。

肌荒れの原因になることも…



○こまめな水分補給

→のどを潤すことで乾燥を防ぎます。

お腹が冷えないよう、飲み物の冷たさ

には気を付けましょう。



風邪ぎみ・発熱のときは無理せずに…



インフルエンザをはじめ、様々な感染症が流行する時期になってきました。朝の時点で体調が優れなかったり、熱があるときは、無理をせずしっかりと休み、体調が回復してから登校するようにしましょう。