



鬼石中学校

保健室

冬休み号

No.11

R7.12.23



【12月の保健給食目標】

☆冬を健康に過ごそう

☆冬の食生活について考えよう

第2回 “自分で作る” 「弁当の日」

1月7日(火)3学期始業式

大事なことは、見た目にこだわるのではなく、自分で作る！ことです。自分で作る弁当は、自分自身を作ります。お忙しいところ申し訳ありませんが、ご理解、ご協力をお願いします。



冬休み！親子でカラーテスト 1月7日(火)に提出

冬休み中に親子（ご家族の方どなたでもかまいません）で実施をしてください。

先日、染め出し錠剤（プラークチェッカー）を2錠と用紙を配りました。用紙にやり方が書いてありますので、ご確認ください。体の健康は、歯・口の健康から始まります。染め出しを行うことで、自分の歯磨きの「くせ」を見つけてみましょう。ご家族皆さんの歯の健康づくりのために、お忙しいところ申し訳ありませんが、ご協力の程よろしくをお願いします。

※染め出し錠の色素が衣服等に付着すると落ちにくいので、汚さないよう気をつけてください。



冬休み！も継続して、ぐっすり睡眠のために

「できるところから変えていく」ことに取り組みましょう♪

ぐっすり睡眠のために家族会議をしてもらいました。

「寝る前に親にスマホを預ける。」「昼間よく動く。」「部屋にスマホをもっていかない。」「家族全員で早寝早起きに取り組む。」などの意見がありました。その後、会議で出た内容を実行し、一週間睡眠日誌をつけてもらいました。その結果は、『寝る1時間前にスマホをいじらなかったら、睡眠の質が良くなった。』と、朝の目覚めの良さを実感できた人がいた一方、『休みの日は寝る時間も起きる時間も遅くなりがちだったことに気づいた。』と新たな気づきがあった人もいました。

全体的には、寝る前のスマホを課題に挙げている人が多くいました。そこで、冬休みは「デジタルデトックス」にトライ！まずはやってみることが大切です。やってみないと実感もできません。自分の将来の健康のため、まずは「できることから変えて」いきましょう。ぜひ、冬休みはご家族と一緒に、『ぐっすり睡眠』に取り組んでみてください。

冬休みはデジタルデトックスにトライ！

自由な時間が増える冬休みは、いつも以上にスマホをはじめとしたデジタル機器を長時間使ってしまうがち…。だからこそ、デジタル機器から意識的に距離を置いて心身の疲労やストレスを軽減する「デジタルデトックス」にトライしてみませんか？ただ、いきなりゼロにするのは難しいです。挫折しやすいと思います。そこで、次のような工夫やルールを何かしら取り入れることによって、少しでも使用時間を減らせるようにしてみましょう！

● 使う場所を限定する

（例：リビングだけで使う、寝室では使わないなど）

● 電源を切る時間帯を具体的に決める

（特に就寝前の何時間かは切るようにするとよい）

● 手元に置かないようにする

（視界に入らないようにする）

● SNSなどの通知をオフにする

● 代替となる別の趣味などに時間を使うようにする



SC 坂本先生より鬼石中の皆さんへ

受験に向けてなど緊張や不安などいろいろな気持ちがあると思います。そんなときには、いつもより睡眠を十分にとったり、好きな音楽を聴いたり、友だちとおしゃべりをしたりして笑ったりするなどのセルフケアをして、リラックスしてみましょう。心身がリラックスすると、気にかかっていることも案外うまくいくものです。

安心して話せる場所があります

悩みやつらい気持ち、
ひとりで抱え込まず話してみませんか。
誰に相談したらよいか困ってしまったら・・・
安心して話せる場所があります。

自分の名前や学校名を言わなくてもOK

話を聞いてもらいたい・・・だけでもOK

内緒で学校や親に連絡することはありません

話し中の時は、時間をおいてからかけ直してね

年中無休

24時間

通話無料



今年も保護者のみなさんのご理解ご協力に助けられました。感謝いたします。
来年も引き続き、よろしくお願ひします。
ご家族で、よいお年をお迎えください。

24時間子供SOSダイヤル

☎ 0120-0-78310



こどもホットライン24

☎ 0120-783-884



携帯電話 027-263-1100



チャイルドライン

☎ 0120-99-7777

毎日 午後4時～午後9時



※チャット相談もあります

こころの健康相談統一ダイヤル

☎ 0570-064-556

月～金曜日(祝日・年末年始を除く)

午前9時～午後10時

※通話料のほか利用料がかかります

話し合えますか？



手洗い・換気の徹底



ココロとカラダ 自分で守る！

自分の命だけど、自分だけの命じゃない。
関わってきた人みんなに守られてきた、みんなの命。



まきこまれないでね！



～ 感染症情報 ～ 【群馬県衛生環境研究所感染制御センター週報】

★県内でインフルエンザ警報が発令中です。インフルエンザは症状がある人の咳やくしゃみのしぶきを吸い込んだり、手に付いたウイルスが体に入り込むことで感染します。咳やくしゃみが出るときは、「マスクを着用する」「鼻や口をティッシュで覆う」「袖や上着の内側で口や鼻を覆う」などの咳エチケットを心がけましょう。また、人ごみを避ける、こまめな手洗い、定期的な換気といった日常の対策も、感染予防に有効です。

年末年始でお出かけの機会も増えることと思います。
引き続き、感染症予防対策を継続していきましょう。