



令和5年1月12日
尾道市立向島中学校
保健室

1月 スクールカウンセラー来校日

12日(木)
19日(木)
26日(木) } 13:00~17:00

どんなことでも気軽に話してみませんか。生徒の皆さん、保護者の方で希望がありましたら学校までご連絡ください。

お正月気分は
抜け出せましたか？



2023年が始まり、いよいよ3学期スタートです。新しい年の目標は決まりましたか？

新型コロナウイルスがでてきてから約3年が経とうとしています。徐々に行動制限も緩和されつつありますが、第8波は最も大きくなる予測もあり、まだまだwith コロナの中での生活となります。

「手洗い、マスク着用、3密の回避（換気、ソーシャルディスタンス）、調子が悪いときには休む」を一人ひとりが取組んでいきましょう。

寒くても換気しよう



換気をしないと…

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまると、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



換気のポイントは “空気の流れ”



ここがポイント

短時間でもいいので換気する

対角線上の2カ所で空気の通り道を作る

ここがポイント

「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう

生活振り返りカードを実施中です。

自分で立てた目標を意識しながら、生活リズムを整えていきましょう。

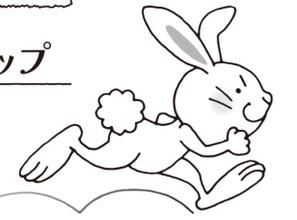
適切な睡眠時間の目安は、中学生は9.5~10時間前後と言われていますが、個人差があるので、朝すっきりと目覚めることができ、午前中に眠くならない時間が自分の適切な睡眠時間の目安になります。

学校モードに切り替える



ジャンプ!

ステップ



ホップ



ま ずは生活リズムを整えよう。コトは決まった時間に起きて、寝ること。朝は眠くてもがんばって起きて、朝ごはんを食べよう。



こ ロゴロ過ごしたり、お菓子をダラダラ食べたりは×。栄養バランスの良い食事と、適度な運動を意識しよう。



今年の目標

Blank area for writing goals

学 校モードの生活リズムができたなら、あとは目標に向かってジャンプ! もちろん、体や心が疲れたら、いつでも保健室に来てくださいね。