

保健だより 12月



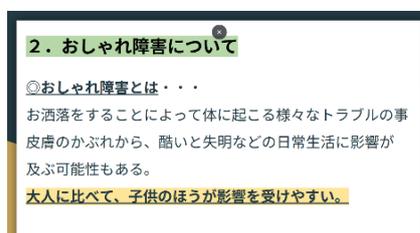
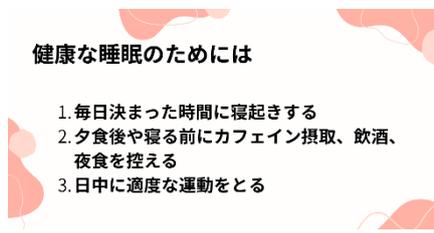
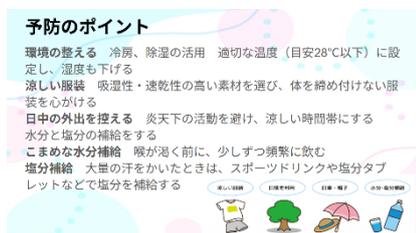
2025. 12
筑波高校
保健室

気温が下がり空気が乾燥する冬。感染症の流行シーズンですね。感染症は様々ですが、感染症予防の基本は同じ。いつも通りの対策をいつも以上に念入りに。

一方で、冬だからこそ楽しめるものもあります。例えば、夜空に輝く星は冬のほうがきれいに見えます。これは空気が乾燥して透明度が上がるから。温かい食べ物も寒い日に食べるとよりおいしく感じますね。冬ならではの楽しみ方も探してみてください。

学校保健委員会を開催しました

10月29日（水）学校薬剤師の佐野先生をお招きして、学校保健委員会を開催しました。学校保健委員会は、児童生徒等の健康づくりを推進することを目的として開催されるものです。今回は、保健委員の生徒たちが、自分たちの身近な健康課題について調べました。短い時間の中でまとめるのは大変だったと思いますが、作成されたスライドも発表も、とても素晴らしいものでした。スライドは、今後ほかの生徒たちにも見てもらう予定です。



12月のSC来校日

4日（木）・18日（木）
それぞれ1時間目～3時間目

相談は予約制となっていますので、相談希望の生徒は、担任の先生か、保健室 館までご相談ください。

体が喜ぶ

ホットな対策

「今日は体調があまりよくないな～」と感じることはありませんか？ もしかしたら、それは体の冷えが原因かもしれません。体がホッとするように、ホットな対策で、冷えを取りましょう。

おすすめホットな対策

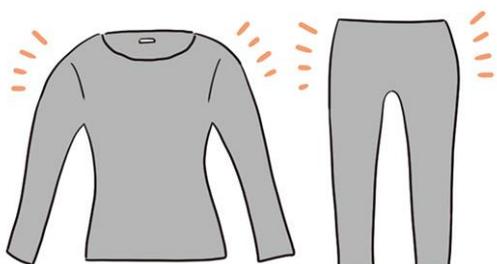
ホットドリンクを飲む



お風呂で温まる



下着で保温する



首・手首・足首が冷えないように、マフラーや手袋、靴下を使う



自分も周りも笑顔で元気

「エンジェルスマイル」という言葉を知っていますか？ 生後2～3か月くらいまでの赤ちゃんが浮かべる無邪気な笑顔のことです。この「エンジェルスマイル」を見た人は、思わず「かわいい！」と感じて、赤ちゃんに笑みを返します。すると、赤ちゃんはますます微笑むようになるのだそうです。

このように、笑顔には、自分も周りの人も幸せな気持ちにさせる効果があります。口角を上げて笑う練習をするだけで、気持ちが明るくなるという研究もあるそうです。

「ちょっと元気が足りないな～」というときは、ぜひ、鏡の前で試してみてください。



