



令和5年 1月13日
川越中学校 保健室

あけましておめでとうございます。
今年とうさぎ年ですね。うさぎ年は「飛躍」や「向上」の年、
また新しいことに挑戦するのに最適な年と言われています。
私はうさぎ年生まれなので、なにか新しいことに挑戦してみよ
うと年明けからエレキギターを始めてみました。
みなさんにとって、素敵な飛躍の1年になりますように。



〇お正月気分は抜け出せましたか？〇

クリスマスや年越し、お正月などイベント盛りだくさんの冬休みが終わりました。
年越しで夜更かしをしてからそのままお正月も遅寝遅起きだった…。早起きが辛い！とい
う人はいませんか？生活習慣が不規則だと授業や勉強に集中できなかったり、体調を崩しや
すくなったりします。三学期も元気に、健康に過ごせるように、生活リズムを整えて学校モー
ドに切り替えましょう！

★生活リズムを整える基本の3つ★

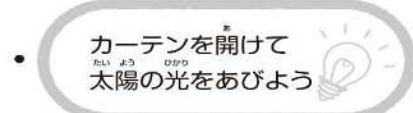
- ①早寝早起きで7時間以上の睡眠をとる…休みの日も夜更かしはやめよう！
- ②栄養バランスの整った食事を3食とる…朝食をしっかりとることで、体内リズムが整う！
- ③適度に体を動かす…一番寒い時期だからこそ、運動をして身体を温めよう！運動の前はケ
ガ予防のためしっかりと身体をほぐそう！

元気
の
ア
ド
バ
イ
ス
を
届
け
よ
う
！

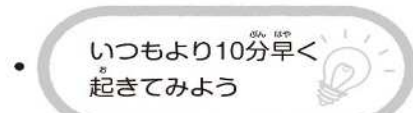
困っているしゅっせんに合うアドバイスを綴っています。



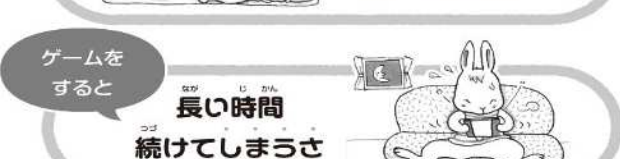
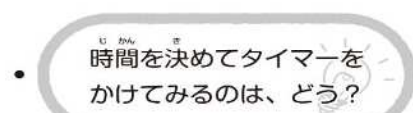
時間
なくて…



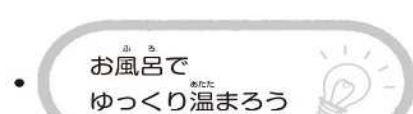
ついつい



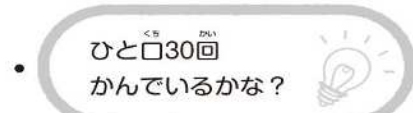
休みの日は



ゲームを
すると



寒いとき
毎日寒くて



○健康委員会の発表「正しい手洗い」できてますか？○

みなさんは寒さで手洗いが雑になっていませんか？アルコール消毒も大切ですが、手の汚れそのものを落とせるわけではありません。やはり、基本は手洗いです。そこで、終業式で健康委員が感染症予防のために「正しい手洗い」について発表をしてくれました。ブルーライトを当てると光るローションを手に付けて、自己流で手を洗った場合と、正しい手洗いをした場合を比較しました。**自己流で洗った場合、特に手首や指の間、爪が光りました。正しい手洗いを行うと、ほとんど光る部分はありませんでした。**水が冷たく、手を洗うのがつらい時期ですが、**感染症を予防するために改めて手の洗い方を見直し、正しい手洗いを徹底**しましょう！



おねがいのポーズ

手のひらを合わせてスリスリ。まずは一番広いところからしっかりと洗います。

カメのポーズ



親子ガメのように両手を重ねてスリスリ。忘れがちな手の甲もきちんとあらいまいます。



オオカミのポーズ



オオカミのように爪を立てて指先を洗います。

お山のポーズ

三角の山のように指を組んで洗いにくい指の間を洗います。



バイクのポーズ

バイクの運転みたいに、親指をつけ根からぐりぐり

つかまえたのポーズ

手首を握ってぐりぐり

