

ほけんだより



膳所高校保健室 発行

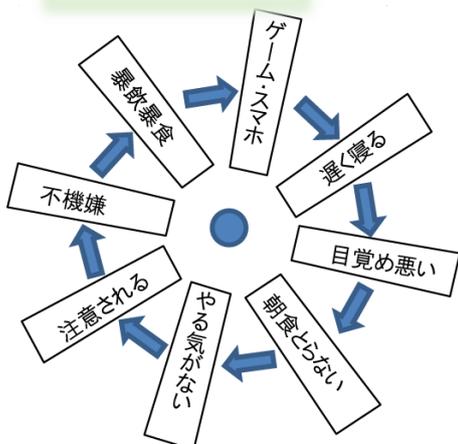


今年も残すところ、あと、ひと月となりました。皆さんにとって、今年はどうな1年だったでしょうか？この時期になると、1年という時の流れの速さを感じます。何となく慌ただしい時期ですが、心にゆとりをもって過ごしたいですね♪

空気が乾燥し、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎などの流行がピークを迎える時期です。十分に対策をとり、暖かくして寒い冬を乗り越えましょう！



風車のように



生活習慣は風車のように回っています。

←こんな風車になっていませんか？

あれもこれも変えるのは楽ではありませんが、とにかく一つだけ変えてみると新しい風車がしっかり回ります。

中国の故事に「習慣を変える」→「行動が変わる」→「人格が変わる」→「心が変わる」→「豊かさ・運命・人生が変わる」というのがあります。習慣を変えて人生を変えてみませんか？

習慣といえば、冬休みに悪い生活習慣が身についてしまいがちです。乱れた生活リズムは健康を害します。楽しい冬休み、そして3学期を過ごすために良い習慣を心掛けましょう！

このマーク知っていますか？ 12月3日 ～国際障害者デー～



施設などに行くと、たくさんのマークがドアやトイレなどに表示されています。下記のマーク以外にもたくさん種類があります。気になるマークを見つけたら、調べてみてください♪

国際シンボルマーク



車椅子使用者や肢体不自由者のみならず、すべての障害者を対象としています。

耳マーク



聞こえない人、聞こえにくい人への配慮を表すマークです。

オストメイトマーク



人工肛門・人工膀胱を常設している人のための設備があります。

ハート・プラスマーク



身体内部（心臓、呼吸機能、腎臓、膀胱、直腸、小腸、肝臓、免疫機能）に疾患のある人を表します。



冬の「脱水症」にご注意を！

運動時の発汗だけでなく、季節による気温の変化など様々な要因でも起こりうる症状です。脱水症は早めの予防と対処が大切です。冬だからといって油断することなく、こまめな水分補給を心掛けましょう。



スクールカウンセラー来校日

12月 1日(金) 12月 5日(火)
12月 12日(火) 12月 19日(火)

- * 日程が変更になる可能性があります。
- * 1 枠 50 分になります。
- * 生徒・保護者どちらも利用可能です。
- * 面談の予約は担任または保健室まで♪

