

ほけんだより 1月

膳所高校保健室 発行



新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。

2025年がスタートしました。皆さんは今年1年の目標を立てましたか？どんな目標にも努力を積み重ねることが大切です。そして、その土台となるのが元気な心と体です！今年1年、怪我や事故、病気に気を付けて過ごしてください。

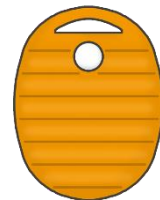
元気で充実した年になりますように♪



あなどれない… 湯たんぽのチカラ

寒さが身に染みる季節となりました。少しでも暖かく快適に過ごすため、とくに温度が下がる夜間や就寝時には、さまざまな暖房器具を使いますが、おすすめは昔ながらの「湯たんぽ」です。その最大の特徴は、使っていても体が乾燥しにくいこと。エアコンやストーブ、電気毛布などは体の状況に関わらず一律に温めるため、喉の渇きや肌の乾燥が起きやすいと言われています。また、湯たんぽは電源不要、繰り返して沸かして使えるなど、省エネという大きな利点もあります。

近年では、その機能性が見直され、陶器やプラスチックなどの湯たんぽも市販されています。寝るときに限らず、体の“冷え”に悩まされている人は、いちど試してみてもいいでしょうか？(保健室でも大活躍しています。)ただし、「低温やけど」にはくれぐれもご注意を！



試験を乗り切る健康管理のポイント

3年生はいよいよ受験シーズンですね。最後まで粘り強く悔いの残らないように頑張ってください。応援しています！試験中に全力を出し切るためには、体調もちろんですが、精神状態も整えることが大事になってきます。心身ともに健康を保ち、受験を乗り切ってもらいたいと思います。

- ① 鼻から3-4秒間かけて息を吸う
- ② 口をすぼめて6-8秒間かけてゆっくり長く口から息を吐く



冬も水分補給を 忘れずに



スクールカウンセラー来校日

1月14日(火) 21日(火) 28日(火)

2月3日(月) 10日(月) 18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♪