



HAPPY NEW YEAR



2024年が始まりました!皆さんはどんな年にしたいですか?勉強頑張りたい!部活動を頑張りたい!

習い事頑張りたい!など、それぞれあるかと思います。目標を決めてみるといいかもしれませんね!

今年も皆さんが明るく、元気に学校生活を送れるよう、心から祈っています。本年もよろしくお願いいたします。

トピック1

新学期始まります!

皆さん、心の準備はできていますか?



休み明けはどうしても、「しんどいな」「辛いな」と思ってしまうですね。少しずつで良いので、学校に慣れていきましょう。そのためには、**早寝早起き、朝ごはん**です!気持ちを冬休みから学校モードに切り替えられるようにしていきましょう。

学校が始まって...

自分の気持ちが整理できなかつたり、モヤモヤした気持ちがあるときは、誰かに話すとスッキリします!

家族・友人

保健室

ほっとルーム

外部機関を利用する

ストレスと向き合ってみましょう!

※ストレスとは...外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。

ストレス(緊張状態)が続くと、体調をくずしたり、からだや心の病気になることがあります。そのためストレスと上手に解消しながら付き合っていく必要があります。自分にあったストレス解消法を見つけてみましょう!

音楽をきく



ショッピングをする



料理をする



などなど...

ストレスは悪いものだけではなく、挑戦や目標などは自分を成長させてくれる良いストレスとも言えます。

トピック2

見直してみよう! 体温の測り方(脇用体温計)



①体温計の先を脇の中心にあてます。30°くらいで、下から押し上げるようにし、体温計の画面はからだのほうに向け



②はさんだら脇をしっかりしめます。測っている手のひらは上に向け、もう一方の手で肘をおさえます。

正しく測るためのポイント!

- はかっているときはからだを動かさないようにしましょう
- 汗をかいているときは、測る前に拭き取りましょう



トピック3

油断禁物！冬の脱水に注意！

脱水といえば、汗をかきやすい暑い夏！のイメージがあるかもしれませんが、冬にも脱水は起こります。寒さによってお手洗いにいく回数が増えたり、汗をかくことが少なく、水分の摂取量が減ったりすることから、体の水分が失われているのです。また、冬は空気が乾燥するため、知らず知らずのうちに肌表面から体の水分が失われがちです。

～水分不足・脱水症状のサイン～

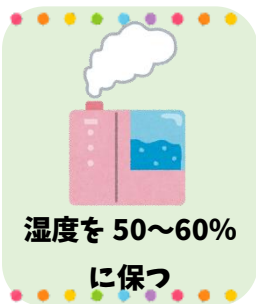
次のような症状があったら、体が水分不足になっている証拠となります。

**喉がかわく・口内がねばねばする・指先の皮膚が乾燥している
手足が冷える・倦怠感がある・ふらつく・尿の色がいつもより濃い**

これらの症状に思い当たることはありませんか？

人が1日のうちに必要な水分量は2.5ℓと言われ、そのうちの1ℓは食事から、1.2ℓは飲み物から、残りの0.3ℓは体内で作られています。こまめな水分補給はもちろん、食事を通して水分を摂取することも大切です。

～脱水予防にはこれをしよう！～



水分不足が進行すると頭痛や吐き気などの体調不良が起こることもあります。冬でもこまめな水分補給を意識して過ごしましょう。

参考：サントリーウェルネス online 冬も水分不足は注意すべき？脱水症状のサインと予防方法

トピック4

保健室に新しい本が加わりました



保健室にはいろいろな本が置いてあるのをご存じですか？けがの手当ての方法が書いてあるようなものから、気持ちを整理する方法について教えてくれるもの、性について教えてくれるものなど、実はたくさんあるのです！そんな保健室に先月から、新しい本が仲間入りしました！

左上から…

- ・もう投げださない！続けるチカラ
- ・もうモヤモヤしない！気もちの伝え方
- ・はたらく細胞 Lady 10代女性が知っておきたい「性」の新知识
- ・CHOICE 自分で選ぶための「性」の知識

の4冊です！



このほかにもエッセイ・漫画・絵本などいろいろ置いてありますので、気になる人はぜひ読みに来てくださいね！