

# ほけんだより 1月

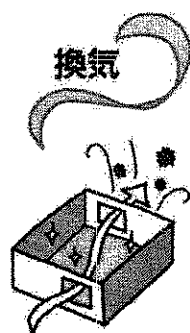
R5.1.27 隠岐高等学校保健室

3学期が始まりましたね!

進級や卒業に向けて、残り3か月思い残すことがないように過ごしましょうね。

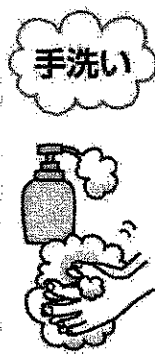
寒波がくるなど寒さが厳しくなることもあるので、コロナやインフルエンザはもちろんですが、風邪などの体調不良にも気を付けましょうね🙏

## 忘れずに続けてね! ~コロナ・インフルエンザ等感染症対策~



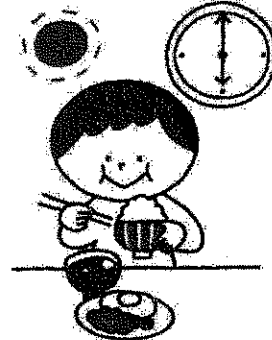
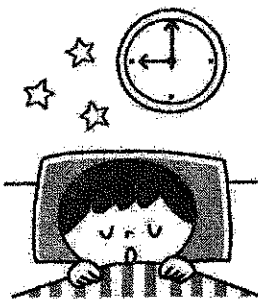
対角線上の窓やドアを開けるといいよ!

寒い季節こそ  
しっかりと!



石けんを使って  
すみすみまで!

## 規則正しい生活リズム



教室の換気・手洗いなど皆さんが毎日感染症対策を行うことで、元気で楽しい学校生活につながります。また、規則正しい生活リズムは体の免疫力を高めることができますよ。

## スポーツ振興センターについて

今年度も部活中のけがや登下校中のけがなど、スポーツ振興センターの災害共済給付対象となるものがありました。

今年度を含め、今までの負傷や疾病(医療費は、診察月分ごとに2年経過すれば時効となります)で申請されていないものがありましたら、保健室の水までご相談ください。

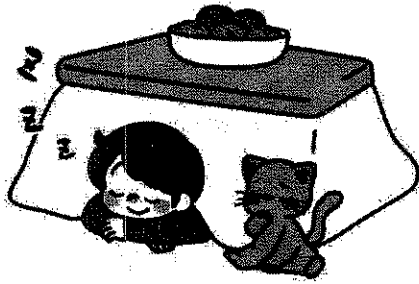
給付の対象例:各教科(体育など)、特別活動中(ホームルーム・生徒会活動など)、体育祭、部活動、登下校中など

給付の対象で挙げた例のほかにも、学校管理下の範囲であれば災害共済給付対象となるものがあります。ご不明なことがありましたらお気軽にお尋ねください。

担当:保健室 水



## 睡眠リズムをチェック! 3DSS チェックシート



皆さんは「3DSS チェックシート」をご存じですか?

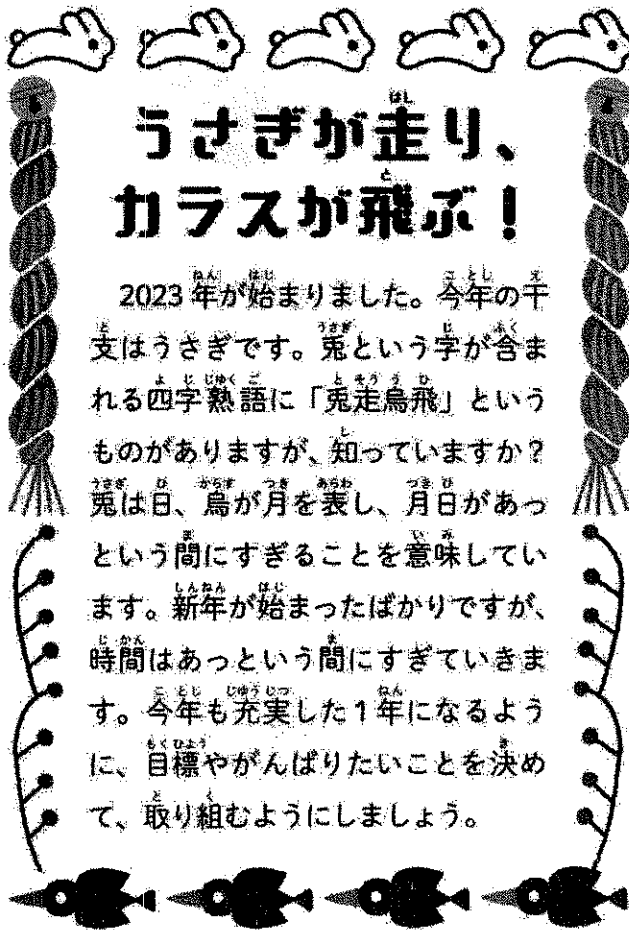
睡眠の質や量に加え、位相(リズム)も簡単にチェックすることができるものです。

<https://www.otsuka.co.jp/suimin/awake/>

大塚製薬 睡眠リズムラボ

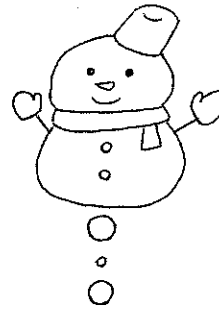
こちらのサイトでは、15個の簡単な質問に答えてチェックするものもあるので、一度やってみてはいかがでしょうか。

得点が低い場合(睡眠が不規則かもしれない状態)は、それぞれの項目にアドバイスがあるので、そちらも参考にしてみてください。



## うさぎが走り、 カラスが飛ぶ!

2023年が始まりました。今年の干支はうさぎです。兎という字が含まれる四字熟語に「兎走鳥飛」というものがありますが、知っていますか? 兎は日、鳥が月を表し、月日があつという間にすぎることの意味しています。新年が始まったばかりですが、時間はあつという間に過ぎていきます。今年も充実した1年になるように、目標やがんばりたいことを決めて、取り組むようにしましょう。



〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇  
1月なので、2023年の目標をたててみました。ありきにリズですが、私にとっては永遠のテーマです。皆さんに説得力をもって健康について情報

## 健康第一

発信できるように、今年も元気いっぱいがんばります! 皆さんのおすすめ健康法はありますか? ちなみに私はしっかり寝ることです。毎日7~8時間寝て、かぜに負けないから手作りしています。

〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇