

# ほけんだより 1月

令和4年度 名西高校 保健室

今年の十二支はウサギ。十二支は暦や方角を表す漢字に動物を当てはめたものですが、ウサギのぴょんぴょんと跳ねる姿から「飛躍」の意味が込められることもあるそうです。新たな目標を胸に、新年を迎えた人も多いと思います。皆さんにとって「飛躍」の1年になるよう、応援しています。

## 寒くても換気しよう



換気をしないと…!

### 体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



### 感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



### アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまると、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



換気のポイントは

## “空気の流れ”



「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう

### スクールカウンセラー 生田先生よりメッセージ

明けましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願い致します。

新しい年になり、どのような「目標」を立てられたでしょうか。

人は自分の行きたい方向を思い描かないと行きたい方向には歩けないので、今年の目標を立ててくださいね。

次回の相談日時(完全予約制) 1月30日(月) 10:30~17:30(1回45分程度)

予約方法:ホームルーム担任または板東亜美先生まで

参考:日本学校保健研修社「健」