



令和5年1月23日(月)
栗源中学校 保健室

1月の保健目標 **感染症を予防しよう！**

今年はウサギ年！ウサギ年には「これまでの努力が花開き、実り始める」また、ウサギが飛び跳ねることから「飛躍する」といった意味があるそうです。

今年は今までの努力が実り、大いに飛躍する年になるはず！
まずは健康第一！生活を整えて「免疫力をアップ」させること！
栗中みんなで元気いっぱいHappyな1年にしていきましょう♪

受験勉強



生活習慣で 免疫細胞がパワーアップ！

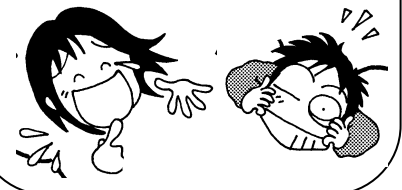
腸内には免疫細胞がたくさん集まっているので、**腸内環境を整える**食べ物や飲み物をとるのも効果的！基本は、3食バランスよい食事だね♪



「**睡眠の質を高める**」ことで免疫力がアップします！生活のリズムを整え、寝る2時間前からスマホに触れないこと！をぜひ心がけていきましょう♪



「**笑う**」とナチュラルキラー細胞が活発になり、免疫力がアップします！友達と話したり、自分の好きなことをする時間を作りましょう♪



保健室前の「栗源神社」に、通りかかった生徒が今年の目標を絵馬に託し飾ってくれています！日に日に絵馬の数が増え、なんだかとても嬉しい気持ち♪

みなさんは、今年をどんな年にしたいですか？

1年後の自分が成長している姿を思い描くだけでちょっとワクワクしますよね♪



ストレス解消

3つの

R

レスト

Rest



ぐっすり眠る、
家でゆっくり過ごす など

体の疲れを取るのと同じように、
心にも休憩時間をあげよう。

リラックス

Relax

読書、音楽を聴く、
ストレッチ など

がんばりすぎて緊張している
心をゆっくりほぐしてあげて。



レクリエーション

Recreation

スポーツ、旅行 など



何もかも忘れて、好きなことに
夢中になれる時間を持とう！

あなたに今必要な“休みかた”はどれですか？
3つの「R」を意識して、
効果的に休息できると良いですね。✿

キャリア教育・薬物乱用防止教室



ダック号



1月11日に、税関職員の皆様&麻薬探知犬をお迎えし、講演会が開催されました。

税関の役割や薬物の恐ろしさについて詳しく教えていただき、実際にスーツケースの中から薬物を探したり、コピー商品を見分ける体験など驚きや発見がたくさんありました。特に麻薬探知犬(ダック号)のデモンストレーションでは、はじめて見る麻薬探知犬ダック号の賢くてかわいい様子にみんなが笑顔になり、楽しく参加することができました。

生徒感想(一部抜粋)

- 税関は、麻薬や知的財産侵害物品(コピー商品)等から日本を守ってくれている仕事なのだとよくわかりました。麻薬という人を壊す恐ろしい物が日本に持ち込まれて、私達の暮らしをおびやかすかもしれないと考えると怖いと思いました。ですから、本当にこの仕事をしてくれて感謝しかないです。
- 私たちが安心安全な毎日が送れるのも税関の人達のおかげだと知ることが出来ました。毎日ありがとうございます！
- 麻薬探知犬のデモンストレーションは迫力があって、ダック号がとても賢くて可愛かったです。



保護者の菅澤さんに麻薬探知犬について詳しく教えていただきました！



保健室クイズ♪ 5か所違うところがあるよ！

見つけた人は保健室へ来て教えてね♪ 誰が一番早く見つかるかな？



かぜのウイルスを 寄せ付けないために！



かぜのウイルスを 寄せ付けないために！

