

1月ほけんだよ!



大津中学校
保健室

R4.1.17 発行

☀️ Happy New Year!!! ☁️

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。

さて、今年は、気候もよく、暖かなお正月でスタートしましたね。私は、去年は行けなかった初詣に、今年に行くことができました。

ただ、年が明けて、やはり予想通り、コロナウィルスの感染者が急増しています。さらに、県内で今季初のインフルエンザの報告もあったと報道されていました。第6波に入り、今までにない感染の拡がりを見せています。感染予防に努めていても、避けることができない状況になりつつありますが、これまでの予防策を粛々と継続していきましょう。

●● 感染症情報 ●●

現在 熊本県リスクレベル(新基準) 2 = 警戒強化レベル

登校前の健康観察を必ずお願ひします。風邪症状等がある場合は、登校を控えてください。また、同居家族が発熱等の風邪症状がある場合も、自宅待機をお願ひしています。出席停止となりますので、バスキャッチでご連絡ください。

発熱などの症状があれば、
まずはかかりつけ医に相談しましょう



[熊本県HP]

かかりつけ医がない場合や、相談する医療機関に迷う場合

(平日 9 時 00 分 ~ 17 時 00 分)



それ以外の時間帯

発熱患者専用ダイヤル
TEL:0570-096-567

熊本県新型コロナウイルス感染症専用相談窓口
TEL : 096-300-5909

●● スクールカウンセラー来校日のお知らせ ●●

	平島 綾 先生 8:30~15:30	佐藤 佳志子 先生 9:00~16:00	嶋村 泰代 先生 午前か午後
1月	13日(木)	19日(水)、31日(月)	25日(火) 午前
2月	10日(木)、24日(木)	15日(火)、28日(月)	8日(火)、22日(火)
3月	10日(木)	7日(月)	1日(火)

スクールカウンセラーの来校も残りわずかとなりました。大津中は、保護者の方も、生徒も、たくさんの方がスクールカウンセラーを利用しています。卒業生の中には、3年間カウンセリングを受け、「将来はカウンセラーになりたいです。」と言って、卒業した生徒もいました。「話を聞いてもらいたいけど、まだカウンセリングをしたことがないな。」「今年度もう一度、話を聞いてもらいたいな。」など、少しでも気になる人は、担任の先生もしくは保健室まで連絡をしてください。日にちや時間の予約をします。

受験生のみなさんへ

- 早寝早起きの習慣をつけておこう (試験は午前中から行われることが多い)
- 勉強はダラダラと長時間やるよりも短い時間で集中しよう

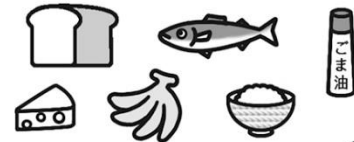


- 人ごみに出るのはやめておこう (感染症予防のために)
- 疲れをためないようにしよう



脳にいい栄養素と食べ物

- ・ブドウ糖(米・パン・めん類・果物など)
 - ・DHA・EPA(サバなどの青背の魚)
 - ・αリノレン酸(ごま油・冬野菜など)
 - ・トリプトファン(赤身肉・チーズ・バナナなど)
- 等々



ようするに、バランスよくなんでも食べるのが一番!



いよいよ今週から高校入学試験が始まります。ここに来るまで、たくさん悩んだり、苦しんだり、様々な経験をしたことと思います。すべてのことが、これから先のみなさんの財産になります。無駄なことは一つもありません。自分を信じて。そして、体調を万全に。がんばれ3年生!