



R8 1月
江南中学校保健室
川本

今年の健康目標を決めよう

今年1年、あなたは何に
気をつけたいですか？



あけましておめでとうございます！

充実した冬休みになったでしょうか？12月江南中ではインフルエンザが流行し、学級閉鎖になったクラスもありました。感染場所は学校や部活、塾、外出先など様々です。まだまだ、寒い時期が続きます。これから本格的に受験が始まる人も多いので、手洗いうがい、換気、規則正しい生活をして、引き続き感染予防をしていきましょう！

冬を温かく過ごすための「温活」あれこれ

3つの首(首・手首・足首)を温める



マフラーや手袋などの小物を上手に使う！

温かい食べ物や飲み物を摂取する



ショウガなど体を温める食材も取り入れよう！

湯船に
ゆっくりつかる



手湯や足湯もいいよ！

適度な運動をして
筋肉をつける

筋肉量が増えると
体温もアップ！



冷えに効くツボ
(三陰交や湧泉など)を
マッサージする



「三陰交」

「湧泉」

1月のSC来校日

1月15日(木) 11:55~、1月29日(木) 11:55~

生徒、保護者の方どちらでも相談することができます。お一人様1時間程度です。ご希望の方は、担任又は保健室川本までご連絡ください。

2学期も希望者が多いことが予想されます。希望される方は早めにご相談ください。

第2回歯磨きコンクールの結果発表

11月21日~11月28日の5日間歯磨きコンクールを行いました。結果は以下の通りです。

1位 3-1、3-2、3-3 (100%)

2位 2-2 (93%)

3位 2-1 (86.5%)



どのクラスも、前回より歯磨き実施率が向上しました。歯磨きコンクールの期間だけではなく、昼の歯磨きを毎日行い、習慣化できるといいですね。また、歯や口のことで気になることがある人は、早めに歯医者へ行きましょう。6月の歯科健診の結果を受けて歯科を受診した人は、歯科健診結果の下にある、歯科健診連絡表も提出してくださいね。

江南中保健室オンライン相談

詳しくはR7、6月号をご覧ください



