

ほけんだより11月

南中学校
保健室
R6・11

11月7日は立冬です。暦の上では、この日から冬が始まります。季節の変わり目で、昼夜の寒暖差が大きくなる時期でもあり、1年の中でも最も体調を崩しやすい時期とされています。これから寒くなっていく冬を乗り越えるため、十分な栄養と休息をとり体調を整えていきましょう。



感染症に注意しよう



マイコプラズマ肺炎やインフルエンザなど感染症が流行しています。咳が続く、喉が痛いなど体調が悪いと思った時は、無理をせず学校を休み、医師の診察を受けましょう。普段から免疫力を上げるために、バランスのとれた食事・十分な睡眠・適度な運動を心がけ、手洗い・うがい・マスク・予防接種・換気・加湿など、感染予防と対策に努めましょう。



SNSの使い方を考えてみよう

SNSは、簡単に人と繋がることができ、気軽にコミュニケーションがとれる便利なツールです。しかし、使い方を間違えると非常に危険です。SNSでのトラブルが起きたり、スマホに依存してしまうなど、デメリットもたくさんあります。SNSの使い方を考えてみましょう。

こんなこと、起こっていませんか？

- SNS上で悪口を言ったり、拡散したりする。
- スマホゲームやSNSに夢中になり、日常生活や学業がおろそかになる。
- SNSでつながった知らない人と会い、ストーカーや性被害にあう。
- 自撮写真やSNSの投稿による個人情報情報の流失。
- 自分の投稿が炎上を招いてしまう。



色覚検査を希望者に行います

色覚検査とは、色の見え方を調べる検査です。職業・進路選択にあたり、自分自身の色の見え方を知っておくためにも大切な検査です。今までに検査を受けたことがない人は、ぜひとも検査を受けてください。1年生は、全員に希望調査を取ります。2・3年生で、色覚検査を希望する人は、11月末までに担任の先生に知らせてください。

