

保健だより



令和7年1月29日(水) 発行 №.6

京都市立七条中学校 保健室

全国的にインフルエンザが流行しています。

七条中学校では、今のところ大きな流行にはなっていませんが、3年生はこれから受験の時期を迎えます。みんなで予防しましょう。

アルボースで手を洗おう

予防には、「1に手洗い」「2に手洗い」です。

最近アルボースの減りが少ないので、みんなちゃんと手を洗っているかな?と気になっています。

アルボースには、アルコール成分も含まれています。

水が冷たい季節ですが、こまめに手洗いしましょう。



7Cウィーク保安委員の取り組みで、全校生徒に「心が元気になる方法」を呼びかけたところ、たくさんのハートが集まりました。みんな、いろいろ試しているのだなあと、感心しました。

●多かったもの

一番が「寝る」、次は「音楽を聞く」「好きなものを食べる」でした。

たくさんの方が「音楽を聞く」と書いていることに少し驚きました。

自分が元気になるような曲は、より効き目があるそうですよ。



●今どきだな~と思ったもの

「推しを挙げる」「推し活」などの言葉です。

確かにこれは元気が出ますね。

あなたの推しは何ですか?

●気持ちを外に出してみるもの



「考えていることをノートに書く」

「気持ちを絵にする」「話す」等。

「話す」→「放す」で効果あり。

●中央階段の掲示板に、1月31日(金)まで、掲示しています。

ほかの人の工夫を読んで、自分もできそうなことを試してみてくださいね。



裏はまちがいさがします

