

「秋の日はつるべ落とし」ということわざを聞いたことはありますか。他の季節と比べて、秋は急速に日が暮れることを表します。また、日の入りからしばらく暗くならない薄明の時間も、秋は夏に比べて短くあっという間に暗くなります。そのため夕方は、歩行者や自転車に気づくのが遅れて、交通事故の危険性が高くなる時間ともいわれています。下校時は、反射板やライトを使うなど、周囲に気を配りましょう。

スクールカウンセリング予定

11月16日(木)
12月13日(火)
1月17日(水)
2月21日(水)

- * 今年度のカウンセリングは2月が最後です。
- * 希望される方は、希望日の一週間前までに担任または保健室へご連絡ください。



保健講話を行いました

10月24日(火)にキャリアコンサルタントの松崎陽子先生をお招きし、デートDVについてお話していただきました。

デートDVはパートナー間で起きる暴力のことであり、「暴力」のなかには、言葉の暴力や経済的な暴力なども含まれています。高校生でも起こっている身近なものであることを知り、驚いている人も多く見受けられました。

講演の後半では、お互いを尊重しつつ、自分の気持ちや考えを表現する練習をしました。みなさんは気持ちを表す言葉(うれしい, 幸せだ, 寂しい, 憂うつだ等)のバリエーションをどのくらい持っているでしょうか。気持ちを表すことばをたくさん知ることが、相手と自分の気持ちや考えを尊重するために大切なことかもしれませんね。



インフルエンザワクチン接種について

予防接種後、抗体が作られるまでは2週間程度、また、抗体の免疫はおよそ5ヶ月続くと言われております。接種予定の方は、流行前に接種することをお勧めします。

★徳之島3町の助成制度のご紹介★

徳之島に住所がある1歳から18歳までの人のうち、インフルエンザ予防接種を希望する方は、町が費用を助成しています。高校生のみなさんは助成額が2,500円です(差額は自己負担となります)。

★申請方法★

- ① 住んでいる地区の保健センターへ母子手帳と印鑑を持っていく
- ② 申請書を記入し、助成券と予診票を受け取る
- ③ 医療機関へ予約し、予防接種を受ける

空気も気持ちも換気でリフレッシュ！

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。

部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



新鮮な空気にはリフレッシュ効果があり、脳の働きが活性化します。そのため、気分がすっきりしたり、集中力が高くなったりします。定期的に換気をしましょう。

感染症注意報

感染症流行の季節がやってきました。
うつらない・うつさないための基本を確認！

手洗い

手のひら・つめ・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を20秒以上かけて洗おう。



せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガード。



体調確認

発熱やせき・鼻水などの症状があるときは無理せず休もう。



どうしてたくさん噛むの？

食事の時、「よく噛んで食べましょう」と言われたことはありませんか。

「よく噛む」ことでこんなにも良いことがあります。

- ★ 肥満防止 満腹感が得られて食べ過ぎを防ぎます。
- ★ 味覚の発達 食べ物の味や形、固さをよく感じられるようになります。
- ★ 言葉の発達 あごが発達し、表情が豊かになり、言葉の発音がきれいになります。
- ★ 脳の発達 血行が促進され、脳に酸素と栄養が送られて脳の発達が促されます。
- ★ 歯の発達 唾液がたくさん出て、むし歯や歯周病の予防につながります。



他にも、がん予防や胃腸の働きの促進などの効果もあります。

よく噛んで食べて健康な生活を送りましょう。