



1月中旬は、全国的な強い寒波の影響で、ここ徳之島にも今季一番の寒さがやってきました。

校内では、新学期早々インフルエンザが大流行し、感染拡大を抑えるために下校時間を早めた学級もありました。現在、校内の感染状況は比較的落ち着いてきていますが、島内での感染者はまだ増加傾向であり、油断できない状況です。1.2年生は長距離走大会や学年末テストに向けて、3年生は受験や卒業後の進路に向けて日々頑張っていることと思います。何事にもまずは健康が第一です。食事・休養・睡眠を適切にとり、それぞれ万全の状態での臨めるよう、体調管理や感染症対策をしっかり行いましょう。



スクールカウンセリング日程

こころの健康個別相談会

実施日：令和8年2月26日(木)

場所：本校小会議室2

相談時間：1人あたり50分程度

今年度最後のスクールカウンセリングです。
本日、別紙でカウンセリングの案内も配布していますので、併せて御確認ください。

徳之島町保健センターにて、「こころの健康個別相談会」が開催されます。年に数回開催されている、臨床心理士(カウンセラー)による個別の相談会になります。

概要は以下の通りです。興味のある方は、徳之島町役場のホームページを御覧になるか、下記問合せ先(保健センター)まで御連絡ください。

日程：2月28日(土)、3月1日(日)

会場：徳之島町保健センター

対象：徳之島町在住の40歳未満の方
とその家族

問合せ先：0997-83-3121



話すことは、心をつなぐこと



友だちとスマホでばかりやりとりしていませんか？ 顔を見て直接話すことには、文字だけのやりとりにはない、メリットがたくさんあります。

直接話すメリット

- 表情や声のトーンなどがわかる
表情や声、沈黙の長さなどで、言葉とは別の気持ちにも気づけます
- 誤解が生まれにくい
すぐに質問でき、相手の反応を見て話せるので、行き違いが減ります
- 信頼関係が深まる
「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が、絆を強くします

スマホを置いて、顔を合わせて話してみませんか？
文字だけでは知ることのできなかったお互いの「本当の想い」に気づけるかもしれませんよ。





幸福を感じる



コミュニケーションがスムーズになる

笑顔にはたくさんのプラスの効果があります♪



記憶力が上がる



ストレスがやわらく



免疫力が上がる

マラソン大会

事前準備が**安全と成功のカギ**

もうすぐマラソン大会。みなさんは一生懸命練習を重ねているところだと思います。練習で培った実力を発揮しきるためにも、またケガをして残念な結果にならないためにも、覚えておいてほしいことがあります。



まずは軽いジョギングから

冷たい空気で、体の筋肉も固まってしまっています。まずは足踏みや軽いウォーキング・ジョギングなどで体を温めましょう。

ストレッチを入念に

しっかりウォーミングアップをしましょう。運動の前には、動きながら体の筋を伸ばす動的ストレッチが効果的です。10~15



分くらい、時間をかけてしっかりほぐしましょう。

健闘を祈っています！

冬はドライアイのリスク大!

最近「目が疲れるようになった」「ゴロゴロする、違和感がある」という人。もしかしたらドライアイの初期症状かもしれません。冬の空気は乾燥していて、肌と同様に目も乾きやすくなるのです。

自分でできるプチ アイケア

まばたきをする

涙をいきわたらせるようにしっかりと目を閉じてみましょう



暖房の風を直接受けない

風向きなどを調節しましょう



ICT機器の使い過ぎに注意

凝視しているとまばたきも減ってしまいがち。1時間に1度は休憩を



ICTが身近になり、ドライアイは大人だけの病気ではなくなりました。冬は特に意識して、目の潤いを大切に。