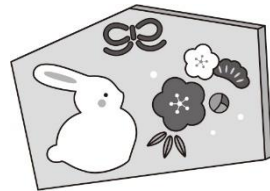


# Oasis



2023年1月  
北池田中学校 保健だより  
養護教諭 岡崎

新年あけましておめでとうございます。皆さんはどんな冬休みを過ごしましたか。私は娘と近くの出スポットへ初日の出を見に行ってきました。新たな目標を胸に抱き、日々の生活を過ごしたいと思います。3年生はいよいよ進路決定の年ですね。ストレスを溜めないように無理しすぎず、自分なりにラストスパートをかけて頑張りましょう。辛い時は保健室を利用して下さいね。

## インフルエンザは出席停止です。

- ・発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。
- ・発症日は、病院を受診した日ではなく、症状(38℃以上の発熱等)が始まった日です。



- ・今年度は「学校感染症に係る登校・登園に関する意見書」が必要ありません。インフルエンザと COVID-19 以外の感染症は従来通り提出して登校してください。
- ・「学校感染症に係る登校・登園に関する意見書」は学校や医療機関にも置いています。また、本校のホームページからダウンロードもできます。

## 気をつけよう! SNS の投稿

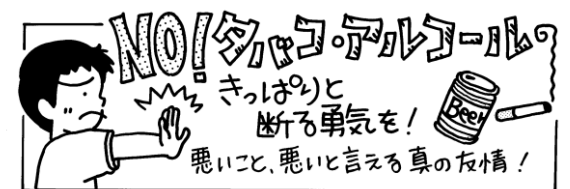
ラインやインスタグラム、フェイスブック等の SNS で画像をアップする時は、自分以外の人と一緒に載せる時は必ず許可が必要です。仲の良い友人でも本人に確認するのを忘れないで!載せられるのを嫌がる人もいます。肖像権の侵害にあたります。インスタのストーリーなどに勝手に他人を載せることも例外ではありません。また、ネット上で知り合った人と実際に会ったりすると、犯罪に巻き込まれることがあるので、絶対にやめましょう。中学生の女子と思っても、実際は怖いおじさんかもしれません。今はボイスチェンジャーなどで声も変えられる時代です。プロフィール画像だけに騙されないで!

また、何人に回すと幸せになれる、回さないといけない、好きな人と両想いになれる、などのチェーンメールは、ネット環境の妨害にもなり多くの人が迷惑します。自分のところで止める勇気を持ち、絶対に回さないようにしましょう。ネット上でのルールを守って SNS を楽しみたいものです。



### プラス2℃の保温効果

下着を着ると、上着との間にあたたかな空気がたまるため、ポカポカ体があたたかくなります。その保温効果はなんと2℃! 上着の重ね着をするよりも、一枚の下着で快適に♡



## ストレス解消の3つの R

ストレスが溜まっている時は「休む」ことが大切。3つの方法を紹介します。

- ① Rest (休息) ぐっすり眠る、家でゆっくり過ごす  
身体の疲れを取り、心にも休憩時間をあげましょう。
- ② Relax (リラックスさせる) 読書、音楽を聴く、ストレッチなど  
頑張りすぎて緊張している心をゆっくりほぐしてあげましょう。
- ③ Recreation (レクリエーション) スポーツ、旅行など  
何もかも忘れて好きなことに夢中になれる時間を持ちましょう。



あなたに今必要な「休み方」はどれですか?  
3つのRを意識して、効果的に休息できると良いですね。  
また人に話すことも重要なストレス解消法ですよ。  
自分を労わってあげましょう。



## 新学期疲れにならないために 意識して心と体をリフレッシュさせて♡

1日に数分でも好きなことをする ストレス解消!	いつでも笑顔で。とにかく笑ってみよう 笑う時には福来たり はははは	ゆるめのお風呂にゆっくりつかう 疲れがとれるよ♡	生活のリズムをみださない 朝食がポイント!
----------------------------	---	-----------------------------	--------------------------