



半袖で過ごせていた9月から一転、冬服が 必要になる程冷え込む時期となりました。急 激な気候の変化に、身体が追い付いていない 人も多いのではないでしょうか。

肌着を着用したり、上着やひざ掛けを持参 したりと、体調を崩さないで過ごせるよう各 白ができる備えをしてくださいね。

さて、先日2・3年生を対象とした【献血】の希望調査を実施しました。 対象学年の皆さん、献血実施について検討してもらえたでしょうか? 本校では、毎年献血バスに来校してもらい、学校で献血の機会を設定して います。今年は11月21日(金)に実施となりますので、まだ迷っている 人や希望し忘れてしまった人は、事前に保健室まで連絡してくださいね。 一人でも多くの人からの協力をお待ちしています!

っストレッチで気分解器

寒さや運動不足で体が縮こまると、血液の循環が悪く なり、体調不良を引き起こしてしまう心配があります。

そんなときは簡単ストレッチで体をほぐしましょう。体 がほぐれると、心の緊張も解けやすくなります。

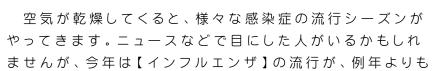


おすすめのストレッチ 腕のストレッチ ふともものストレッチ 肩のストレッチ





感染症対策ロススメ



感染症の感染ルート



早い時期から始まる可能性が出て いるようです。

感染症の主な感染ルートは、 【空気感染】【飛沫感染】【接触感 染】です。感染症の流行を防ぐた め、手洗いの励行や室内の換気、 マスクの着用などの基本的な対 策を重点的に行ってくださいね!

保健室でローコ

保健室で話をしていると、時折「自分のことを表現するのが 苦手で…… | と教えてくれる人がいます。素直に自分のことを 話せる人がいる一方、『こんなこと考えるのは自分だけかも』 『他の人にどう思われるかな』など、様々な思いから言葉が出 てきにくい人もいます。自分でSOSを出せない人が増加して いるという話も聞くので、周囲の声かけの大切さを改めて感じ ていまず。

学校生活の中では、共通点が見つかって安心したり、 感覚の違いから意見がぶつかったりすることもある でしょう。本校にも700名を超える人が生活している ので、考え方や表現方法が異なる人がいて当然です よね。ぶつかったり、離れたりしながら【ちょうど よい距離感】を見つけ、自分も相手も心地よい関係 性を築いていってほしいと思います。

