

今年もあつたか。師走の風が冷たくなってきました。この一年、からだと心、健康に過ごせたでしょうか？

4月からの保健室の来室者数は800人を越えています。「疲れた」「しんどい」を訴えてくる人が多く、人間関係で悩んだり、アルバイトで疲れたり、朝が起きづらかったり・・・頑張りすぎた人もそうでない人も、冬休みにしっかりエネルギーを蓄えてきてくださいね。

冬休みは楽しいことがいっぱいあります。クリスマスやお正月、その半面、いろいろな誘惑もあります。アルコール・性行動・心のすき間をねらう恐い誘いまで。大切な自分を守るため、正しい知識と正しい判断、きっぱりと断る勇気も必要ですよ。

## 「未成年はどうしてお酒を飲んではいけないのですか？」



## 冬休みを 健康で安全に 過ごすための約束

気温も低く空気も乾燥する冬は、カゼやインフルエンザが流行る季節です。特に冬休みは年末年始のお祝いムードから、つい気も緩みがちに…。そんな時期こそ、いつも以上に健康管理を意識した生活が大切。以下の点に注意して、楽しい冬休みを過ごせるといいですね！

<p>生活リズムを崩さない 早寝 食事</p> <p>規則正しい生活習慣が元 気のみなもとです。</p>	<p>家でも続けよう、手洗 い・換気</p> <p>カゼやインフルエンザの 予防を忘れないで</p>	<p>少しずつでも毎日運動 を！ stretch</p> <p>からだを動かして気分もリ フレッシュ！でも汗の始末 はしっかりね。</p>	<p>年末年始、ハメを外さ ないように ハ× ゼンマイ</p> <p>夜遅くの外出や、飲酒等 はすすめられてもNG</p>
--	--	---	---

## 12月16日、保護者教育相談会がありました。

和気あいあいとした中で、**こんなことで悩んでいます・こんなときはどのように子どもと接したらいい  
のか・私はこうして息抜きをしていますよ** など、カウンセラーの安藤先生にアドバイスをいただいたり  
親同志で語り合ったりと、ほっこりとした時間を過ごしていただきました。

カウンセラー来校日：1/13(木)13:00~17:00、1/25(火)13:00~17:00です。

◎希望される場合は、担任、保健室までご連絡ください。