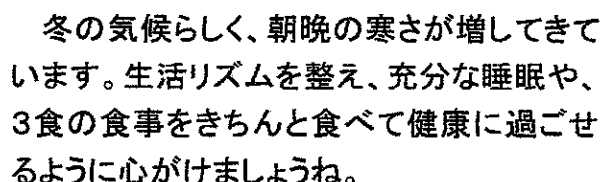


令和7年12月
板橋区立加賀中学校
保健室 No.7



学校保健委員会 報告

内科校医さんから

耳鼻科校医さんから

薬剤師さんから

板橋区内でもインフルエンザ流行で学級閉鎖をしている学校が増えています。うがい、手洗い、換気、たっぷり睡眠、バランスの良い食事で予防しましょう。感染症で学校を休んだ時は、病院で出席届を記入してもらい、登校時に持参しましょう。出席届は9月に配布していますが学校のホームページからダウンロードできます。

学校で検診を受けた人、予備日に受けに行った人で結果が「異常なし」だった場合、特に通知をしておりません。ご了承ください。

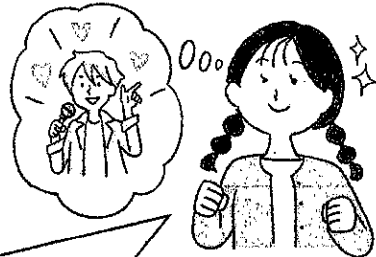
知っていますか? 「攻めの休養」

最近、休養学に注目が集まっています。休養学とは、体や心の疲れをとり、翌日も元気に活動できるよう、しっかり「休む」ための研究です。

「休む」というと、睡眠をイメージするかもしれませんが、「休むこと＝寝ること」だけではありません。「攻めの休養」といって、積極的に疲れをとるために、心と体をリフレッシュするための方法があるのです。

たとえば、家族や友だちとの会話を楽しむ、「腹八分目」を心がけて食べ過ぎないようにする、鼻歌を歌う、好きなアイドルを想像してみる…など、自分が「楽しい」と感じるものが「休む」ことにつながっているそうです。

「最近、疲れているな～」と感じている人は、ぜひ試してみてください。



スマホをいじると、ついつい受け身で見てしまい時間を使ってしまいます…。時間を決めて、攻めの休養（楽しみ）で活用できるといいですね。

間違い探し ～7つあります。答えは表面の下部にあります～

