

暖かい日が多いなと思っていたら、ここ最近は一段と冷えてきましたね。
保健室では、風邪症状での来室が増えています。寒さや感染症対策を忘れずに体調管理をしていきましょう。
もうすぐ冬休みですが、下記に気をつけて過ごしてください。休み明け、また元気に会いましょう！

❄️冬休みの過ごし方について❄️

朝寝坊や夜更かしをしてしまいがちな冬休みですが…一度体内時計が乱れてしまうと、元に戻すのには時間がかかります。予定がない日も登校日と同じように起きて、早めに寝ることを心がけてください！また、寒い冬は運動不足になりがちです。意識して身体を動かしましょう。おすすめは、毎朝のラジオ体操♪
気持ち良く1日のスタートができるはずですよ！



また、インターネットやゲームの無計画な利用を見直す機会にしましょう。自分や周囲の人にとってマイナスの作用をもたらさないようにするにはどう利用したらよいか、考えることが大切です。



今年の冬休みは、人混みに行く機会が増える人も多いかもしれません。体調が優れない人はもちろん、感染症予防としてマスク着用は効果的です。それから、手洗い・うがい・免疫力を高める生活習慣に気をつける等、基本をしっかり守り、冬休みを元気に過ごしてくださいね。

2023年もあともう少し。
みなさんとはじめて会った4月から、あっという間に月日は流れ、12月になっていました。友部高校3年生も、IT未来高校1年生も、それぞれ多くの経験をして心身共に成長した年になったのではないのでしょうか。1年を振り返り、学んだことを大切にしながら、来年の抱負を考えてみてください。よい年になりますように…

～今年は12月22日(金)～

冬至とは、北半球において、1年間で太陽が出ている時間が最も短い日のことです。つまり、1年で1番昼が短く、1番夜が長い日のことをいいます。冬至の日には、栄養がある「かぼちゃ」を食べ、よい香りのする「ゆず湯」に入り、寒い冬を元気に過ごせるようにと願う風習があります。かぼちゃは、体を温めてくれる食べ物で、ビタミンAが豊富に含まれており、皮膚や粘膜、目(視力)、骨や歯によいとされています。またゆずには、新陳代謝を活発にして、血管の拡張、血行促進、さらに鎮痛・殺菌作用もあります。ぜひ古来から受け継がれてきた風習を参考にして、無病息災の冬にしましょう。

