ほけんだより　１月号

令和５年１月13日(金)
横浜市立名瀬中学校
保健室

一年の計は…　待ち遠しい春に向かって

あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願い致します。

さて、この時期よく耳にする「一年の計は元旦にあり」という言葉がありますが、これは「何事もまず初めに計画を立てることが大事」という意味です。皆さんはどんな１年にしたいですか？何かしらの目標をもとに計画を立て、一歩一歩着実に進んでいけるといいですね。

そして、３年生の皆さんは、今まさに自分の将来への重要な一歩を決めるときを迎えています。すべて自分の望み通り、100%の結果を得ることはなかなか難しいものです。でも、「あのとき、もっとよく考えていれば…もっと努力をしていれば良かった…」という後悔だけはしないように、心身のコンディションを十分に整え、存分に力を発揮してほしいと思います。春が来るまでまだまだ寒さも続きますが、ここが頑張りどころ！保健室から応援しています！

要チェック！
インフルエンザの「注意報」「警報」

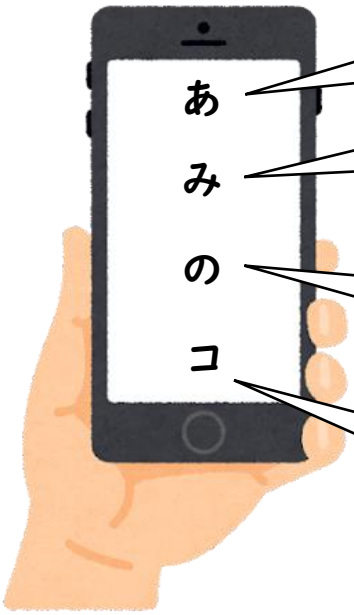
冬期を中心に猛威をふるうインフルエンザ。新型コロナの流行以降、爆発的な流行はありませんでしたが、依然として警戒すべき感染症であることに変わりはありません。今年は緩やかではありますが、感染者が増加しており、12月下旬に国立感染症研究所は、３年ぶりに流行シーズン入りしたと発表しました。

さて、皆さんはインフルエンザにも「注意報」「警報」があるのを知っていますか？これは、気象に関する注意報・警報と同様に、日本各地でどのくらいインフルエンザが流行しているかを示すものです。国立感染症研究所感染症情報センターが定点医療機関（全国約5,000か所）を受診したインフルエンザ患者数をもとに、流行の様子を県単位に色分けで示した『インフルエンザ流行レベルマップ』として毎週更新しています（1/10時点で、神奈川県には『注意報』が発令されています）。

最新の情報をチェックして、自分自身の健康のため、そして周りの人のためにも活用していけると良いですね。こまめな手洗いや生活習慣を整えるなど、油断せずに予防を続けていきましょう。

SNS トラブルにご用心…！

「ネットで知り合った人と会い被害に遭う」、「SNS で悪口を言われる」などの SNS トラブルをよく耳にします。被害者にも加害者にもならないために、ネットの約束『あみのコ』を紹介します。



会いに行かない：その人の情報は本当ですか？ネットで知り合った人に会いに行くのは危険です。

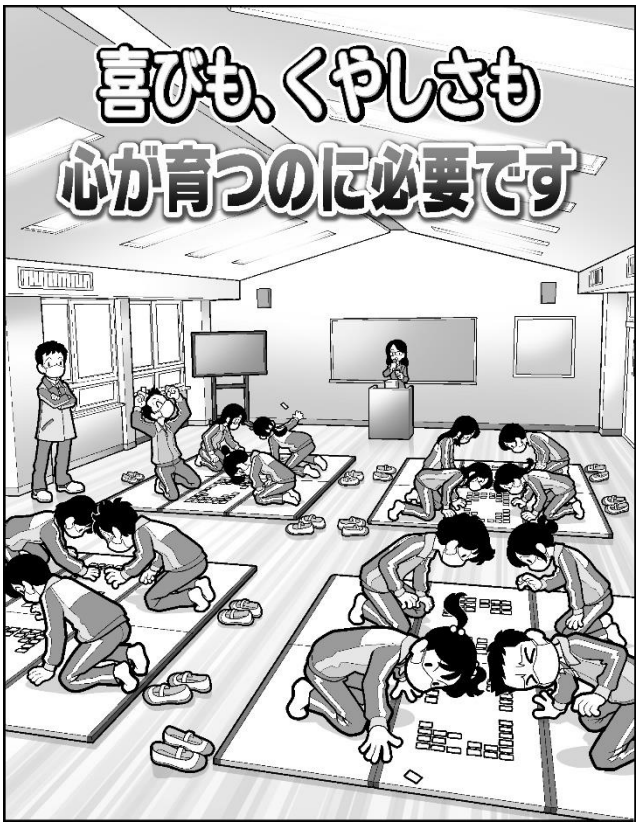
見直す：その書き込み、思いやりはありますか？送信・掲載する前に見直しましょう。

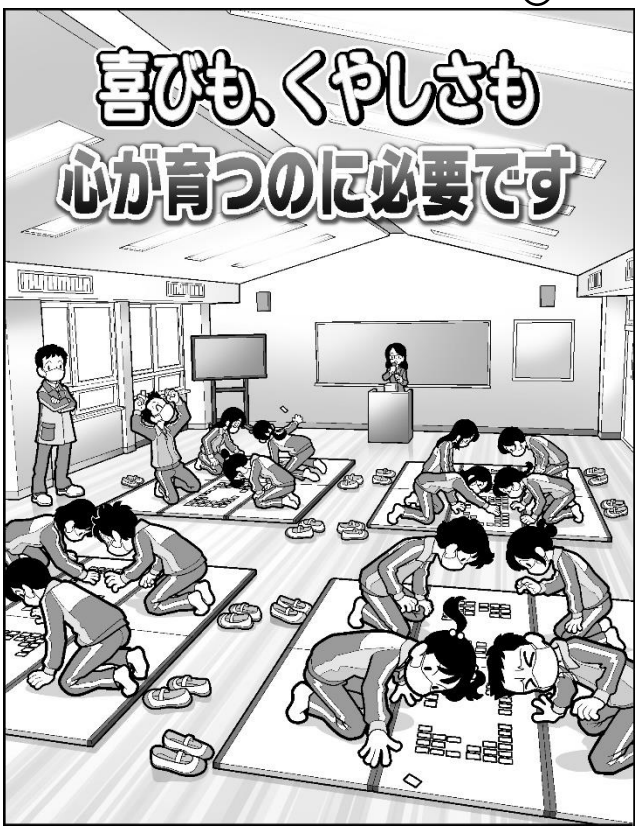
載せない：一生消せなくなることもあります。ネットに個人情報を載せてはいけません。

コミュニケーション：画面ばかり見ていませんか？身近な人と過ごす時間も大事にしてください。

１月は 1, 2 年生の百人一首大会！

7つのちがいを探そう！





こたえ…左奥のエアコンの吹出し口／黒板の長さ／窓際の先生の上着のポケット／右奥のクリーンつの女子の腕／左手前のクリーンつの男子のズボンのシワ／中央より少し手前の上履き／右手前のクリーンつのれの枚数