

保健だより12月

令和4年12月12日

横浜市立横浜吉田中学校
保健室

寒くなったら、暖かくなったりと、気温が落ち着きませんね。急に寒くなったときの体調管理を気をつけていきましょう。横浜市の新型コロナウイルス感染症の人数も少しずつ増えています。学校での健康観察表の提出はありませんが、おうちでの検温は引き続きお願いしています。体調が悪い場合は、無理な登校は控え、早めの受診を心がけていきましょう。

冬休みまであと2週間。元気に過ごしていきましょう。

横浜市逐渐増加新型コロナウイルス感染者。虽然不用给学校提交健康观察表，但在家请继续测体温。身体不舒服的情况下请不要来学校，尽早就诊。

横浜市中学校給食メニューコンクール 優秀賞献立実現！



ついに、2年3組 田口 歩さんの「コロナに負けない！免疫力アップ弁当！」のメニューが12月2日の給食で実現しました。

当日は、おうちの方やPTA役員の方にも来校していただき、一緒に味わっていただきました。「色どりもよく、発酵食品のキムチや味噌などを使ってあり、おいしくいただきました」という感想もいただきました。当日食べた生徒のみなさんはいかがでしたか？「いつものメニューよりおいしかった！」という感想もありました。

本町小学校でも、同じメニューの豚キムチを、14日に食べることになっているそうです。

2年3班 田口歩同学的「不输给新冠！提高免疫力的便当！」菜单在12月2日作为实际的午餐供餐。本町小学校也将在14日提供一样的菜单。



免疫力
アップ！！
提高免疫力

豚キムチが辛すぎず、ごはんとうどよく食べられました！
牛乳嫌いだけど、味噌牛乳スープおいしかった！
猪肉泡菜不太辣，和米饭吃刚刚好！
虽然讨厌牛奶，但是味噌牛奶汤很好喝！



心の回復力（レジリエンス）を高めよう 增强心灵的恢复能力吧

<その1> I am

自分の得意なこと、強みを
考えてみよう！周りの人にも
「私の強みは何か？」とき
いてみよう。自分で気づかなか
った、宝物が見つかるかも！
试着考虑一下自己擅长的强项，试
着问问周围的人，「我的强项是什
么」也许会找到自己意想不到的宝
物！

きたえて、育てるこ
とができるよ！

锻炼身体有助于成
长哟！

<その3> I like

自分の大切な人の写真や
楽しかったことを考えよう！
わくわくして自分の中にある楽
しむ力、ポジティブな気持ち
を感じることができます。
回想一下自己的重要的人的照片和
愉快的事情！可以感受到自己心中
雀跃的享受力和积极的心情。

4つの
レジリエンス
マッスル

<その2> I have

自分の周りの大切な人、お世話になっ
た人を思い浮かべてください。きっ
と、自分の持っている宝物に気づく
はず。
请想象一下自己周围重要的人和照顾过自
己的人，一定会发现自己拥有的宝物

<その4> I can

自分が過去に経験した困難な状況を思
い出し、どのように乗り越えたか、その
時の学びを思い出そう。
自分の中にある、隠れた財宝に気づける
かも！
回想自己过去经历过的困难状况，想想自己是怎
么克服的，回忆起当时的学习，也许你会发现自
己心中藏着的宝物。

ネガティブな感情を持つことは人間として当たり前であり、必要
なものです。（この感情があるから、危険から身を守ったり、成長もで
きます。）でも、強すぎると心身に不調が出るので、早く回復できるよ
うにレジリエンス（心の回復力）を育てていきましょう。

对人来说，持有消极情绪是理所当然的，也是必要的。（正因为有了这种
感情，才能在危险中保护自己，也有助于成长。）但是，太强的话身心会出现不
适，所以为了能早日恢复，还是培养好精力吧。

生理痛がひどい人たちへ 致痛经严重的人

生理痛が和らぐ、ツボやストレッチがあります。試してみたい人はぜひ
保健室へ声をかけてください。

有缓解痛经的穴位和伸展运动。想试的人请来保健室。

