



令和8年2月2日  
渋谷区立笹塚中学校  
校長 濱島 美佐子  
養護教諭 志村実紀

寒さが続く2月は、体調だけではなく心の調子にも変化が表れやすい時期です。感染症の予防に加え、十分な休養や規則正しい生活を心がけることが、健康を保つ土台となります。また、学年のまとめの時期を迎える、気付ないうちに疲れや不安をため込んでしまうこともあります。体の不調や気持ちの変化は、早めに気付き、整えることが大切です。少しでも「いつもと違う」と感じたときは、一人で抱え込まず、周囲の大人に相談してください。保健室は、体も心も安心して立ち寄れる場所です。



## 寒い日に 気持ちよく寝るコツ



### 布団を温める

布団乾燥機や湯たんぽなどで温めておけば、冷たい布団に入らなくていいよ。



### 湯船につかる

体温が下がるときに眠くなるので、湯船につかって体温を上げよう。



### 部屋を加湿する

空気が乾燥すると風邪をひきやすくなるよ。加湿器や濡れタオルで部屋を加湿しよう。



### 汗を吸う素材の服を着る

寝ている間には汗をたくさんかくので、汗を吸う綿などの素材の服を着て寝よう。



## 友だちを 大切に



### 友だちにこんなことをしていませんか？

- 自分の考えを押しつける
- がんばっていることをからかう

どんなに仲が良くても、笑っていても  
心は傷ついているかもしれません。

### 友だちを大切にするヒント

- ♥ 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- ♥ いつでも感謝の気持ちを伝える

大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良しでいよう。

2月5日(木)13時30分から2年生の移動教室前事前検診を実施します。参加する生徒で、当日欠席した生徒には、欠席者検診の通知を配布します。参加する生徒は、前々日までに学校医を受診し、結果を前日までに養護教諭に提出するようご協力をお願いいたします。