



令和7年1月17日
 気仙沼高校定時制
 保健室 より

みなさん、明けましておめでとうございます。冬休みが明けて、1週間ほど経ちましたが、学校に通う生活リズムは取り戻せてきましたか？2月には今年度最後のテストもあります。少しずつ生活リズムを整えて、元気に過ごしてほしいです。最近は気仙沼でもコロナ・インフルエンザともに流行しているようです。手洗い・うがい・換気とともに、栄養のある食事をとり、生活習慣を整えて体の免疫力を高める生活を送りましょう。



歩くときも 背筋を伸ばそう

寒くて猫背になって歩いていませんか。
 猫背を続けていると体に負担がかかって
 肩こりや腰痛、頭痛などの原因にな
 ります。
 猫背を防ぐためにこんなことを意識して
 歩きましょう。

少し先を
 見る

肩の力を
 抜く

お腹に軽く
 力を入れる

腕を後ろに
 引くように
 動かす



適度な運動も免疫力の向上に効果があります。1日 30 分程度のウォーキングもオススメです。

スクールカウンセラー・ソーシャルワーカーの来校日(1・2月)

むらかみ ともこ 村上 朋子先生	15:30~21:30	1月9日(木) 1月17日(金) 1月29日(水)
		2月7日(金) 2月18日(火) 2月21日(金)
おいかわ けん 及川 健先生	15:00~21:00	1月16日(木) 1月24日(金)
		2月7日(金) 2月27日(木)

☆カウンセラー・ソーシャルワーカーの先生への相談は担任または保健室まで。

保護者の方からの相談も受け付けております。電話でも応じますので、お申し出ください。

☎22-7134 (定時制職員室 担当:有澤)