

ひまわり

～雪の日の注意号～

みなさん3学期は良いスタートが切れましたか？ ついこの前、新しい年を迎えたばかりのように感じますが、気づけばもう1月が終わろうとしています。2026年の12分の1が終わってしまうと思うと月日の速さに驚かされます。毎日を大切に過ごしたいものですね。

<2月の保健行事>

3日(火) 5. 6限 心と体の健康講座(3年)

9日(月) 5. 6限 心と体の健康講座(1年)

講師：日高 球美 さん

10日(火) 6限 薬物乱用防止教室(2年)

講師：小松警察署 職員さん

ゆずの杜助産所より助産師さんが来てくださいます。

プライベートゾーンや、ジェンダーに関するお話がありますので、配慮してほしいことがある人は、事前に担任や養護教諭に伝えてくださいね。



積雪や悪天候の日が続きます・・・

考えてみよう 冬の過ごし方

この冬一番の最強最長寒波がやってきているようです。今後、気象に関するニュースはこまめに見るようにしましょう。天候が悪いとわかっているときは、いつもより早く就寝・起床して登校するようにしてください。また、雨・雪などで靴下が濡れることが予想されるときは替えの靴下を用意するなど、自分で先のことを予想しながら荷物を準備できるとよいですね。

事故 やけが に気を付けて！

①暗くなる前に帰ろう

暗くなり始める時間は交通事故が多いです。暗くなる前に、早めに帰宅しよう。遅くなりそうなときは明るい色の服を着よう。



②ポケットから手を出そう

転びそうなときに手がつけず、大けがをすることがあります。手が冷える時は手袋を活用してね。



③道が凍っていないか確認

これから寒い日が増えます。道が凍ることがあるので、よく見よう。

凍っているときは自転車は禁止。

凍ってない日に自転車に取る場合も必ずヘルメットをかぶろう。



④やけどに注意

石油ストーブを使用しているうちもあると思います。**火のそばでは落ち着いた行動を！**

また、使い捨てカイロ・こたつなど長時間使用すると低温やけどになる可能性があるので注意。



STOP ネット依存！校内クイズラリー

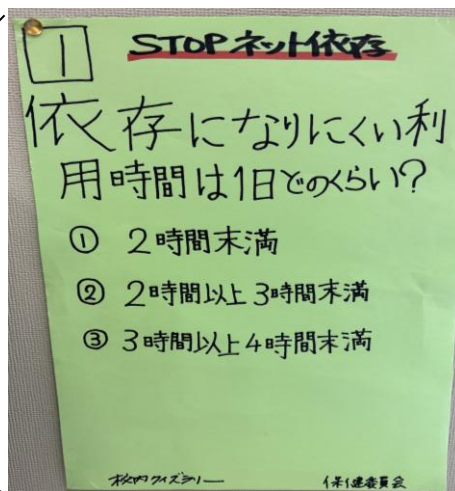
学校保健委員会での学びを忘れないようにするための取り組みとして、生徒会保健委員会の皆さんがクイズラリーを考えてくれました。事前に配布した回答用紙に書かれたヒントをもとに、校内のクイズが貼られている6か所を探しだして各クイズに回答し、ポストに応募するという企画です。

開催期間(2026年1月8日～23日)中、参加者は45名。うち、全問正解者は31名でした。

参加してくれた挑戦者に「証明書」を、全問正解者には「黄金ステッカー」を、配付しました。参加してくれたみなさんありがとうございました！



↑かけはしホールに設置されたポスト



←壁のポスターを
見つけて回答する
生徒

保健委員長から参
加者に記念品を渡
しました →



◆やってみよう！クイズ一覧

- ①依存になりにくい利用時間は1日どのくらい？
- ②生成 AI はあなたにどんな答えをくれる？
- ③中学生の理想の睡眠時間は？
- ④紙の新聞や本を読むと頭(脳)のどの部分が活性化するか？
- ⑤週に2回とるとよいとされる端末を使わない日のことをなんという？
- ⑥ネット依存の予防のために最も効果的なのはどんなルール？

答え ①2時間未満 ②生成AIを長く使ってもらえる答え ③8～10時間 ④前頭葉 ⑤ノーマライズデー ⑥家族で決めたルール



↑全問正解者の黄金のステッカー