



令和4年
1月17日
小樽双葉高校



あけましておめでとうございます！！みんな元気に学校に来れたかな？半分寝たまま学校に来た人もいるのでは…。また学校生活が始まりますので、シャキッとキリっとしてくださいね。

さて、令和4年1枚目のほけんだよりは、主にみなさんへのお知らせです。

①女子トイレの生理用品について ②保健室前の掲示板について
ですので、読んでみてください。



～女子トイレの生理用品について～

12月のはじめに配った「生理用品配付についてのお手紙」を覚えていますか？必要でも「恥ずかしい…」
「行っていいのかな…」など、なかなか自分で取りにくるのは難しいと考え、女子トイレに設置することにしました。注意事項は、次のとおりです。

- (注意事項) ・少なくなったら補充しますので、保健室または言いやすい先生に伝えてください。
- ・あくまでも一時的な措置のため、なくなり次第終了となります。

以上のことを理解し、必要な生徒は、トイレ内にある紙袋から自由に使ってくださいね。



～保健室前の掲示板について～

前回の「こんな人が好き！」は、ちょっと難しいテーマだったにも関わらず、「自分を持っている人」「いつも笑顔の人」「優しくおもしろい人」「自分を好きだと言ってくれる人」「人の悪口を言わない人」「ポジティブな人」・・・など、たくさんの意見を書いてくれました！！人と上手に付き合うヒントになるものが多くあったので、自分は大丈夫！？と、考えるきっかけにしてくださいね。

冬休み中に見た人もいるかもしれませんが、新テーマは「3年生へのメッセージ」です。感謝や応援、報告など、どんなことでもかまいません。部活の先輩や受験する先輩へのメッセージ、もちろん、3年生が貼ってもOK！一緒にがんばって来た部活の仲間やクラスメイトへのメッセージも受け付けますよ～♪

⚠️ 前回に引き続き、ネガティブなコメントは避けましょう ⚠️

そのブルブル、なんのため？

寒いとき



人は生きていくため、体の中心部の温度を一年中ほぼ一定に保っています。だからすごく寒いときには体温が下がりすぎないように、体中の筋肉を小刻みに震わせて熱を生み出しているのです。

感染症にかかったとき

ブルブル震えてきたと思ったら熱がぐんぐん上がった。これは「体温を上げろ！」と脳が命令したから。ウイルスなどの病原体は熱に弱いので、筋肉の震えで体温を上げようとしています。

