

NOBIKY | 2

のびのびいきき 定時制 保健だより 令和6(2024)年度

月号



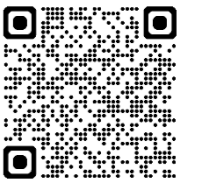
いよいよ日中の気温も10度前後となり、本格的に防寒具が必要な季節になってきました。夜には各地でイルミネーションをするところも増えてきましたね。寒くなって久しぶりに出した、コートやマフラー。これからもっと寒くなって本格的に活躍する前に、改めて手入れをしておきましょう。外のチリやほこりはブラシで払うようにしたり、強い匂いはスチームアイロンをあてる、お風呂に入ったあとに浴室に吊るしておくだけでも湯気が匂いをとってくれますよ。

机を綺麗に整えて… 今年も1年お疲れさまでした！

2学期も明日の終業式で終了です。
少し手を止めて、自分の机を見てみましょう。消しカスは残っていませんか？机の中は綺麗ですか？まさか机に落書き…なんてことはありませんよね？
みなさんが使っている机や椅子、教室、校舎は、工芸全日制・定時制、みんなで使う共用の備品です。ゴミはゴミ箱に捨てる、物を大切に扱う、そもそもゴミがでないように気を付けるなど、みんなが気持ちよく学習に向かえるよう、大切に扱きましょうね。



ってどんなところ？



「こども食堂」とは、地域の子どもたちを対象に、無料や低額で食事や居場所の提供をしているところです。学習・相談支援や各種イベントを開催しているところもあります。

大阪府内には **938か所** (令和6年6月1日現在)あり、高校生が利用したり、ボランティアで運営のお手伝いができるところもあります。自分の住んでいる地域にあるかどうかは、上のQRコードから確認してみてくださいね。利用前には一度問い合わせてみましょう。

冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、誘われてもきっぱり断る



夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則正しい生活リズムを守ろう



食べすぎ

年末年始は楽しいイベント続き。腹八分目を意識しよう



廃材でできたアート 「宇野のチヌ」

2020年に修学旅行生が行った、岡山県宇野港には、周辺で採取したゴミや、不要品を集めてつくったチヌ(クロダイ)が、作品として展示されています。

NOBIKYの感想、ご意見等をお待ちしています😊

