

# えがお

NO. 14



大山町立大山中学校

ほけんだより

2021.1.30.

2月の保健目標:心の健康について考えよう!



3月並みの暖かい日が続きましたが、また、雪が降りとても寒くなりました。体調をくずさないように気をつけましょう。入試を控えた3年生は、毎日一生懸命勉強しているところだと思います。図書先生が受験応援レシピの掲載されている本を購入してくださいましたので、裏面に内容を紹介させていただきます。

保健室の位置は1階にあり、トイレに近いのですが、授業中にトイレに行く3年生を時々見かけます。試験当日に途中でトイレに行くことが無いよう、腸内環境を整えておきましょう。試験当日は、いつもより早く起きて朝食を食べ、トイレにもちゃんと行ってから、出発できるといいですね。



## 省エネルギー・ちりも積もれば…

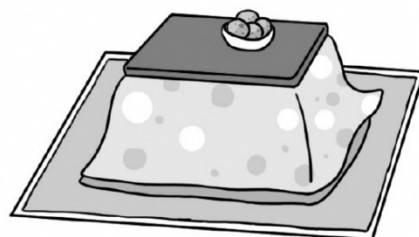
2月は「省エネルギー月間」です。この時季は寒さが厳しく、特に暖房器具を頻繁に使う必要があることから「エネルギー需要期」として省エネが推奨されています。『使っていない家電のコンセントプラグを抜く』『エアコン（暖房）の設定温度を低めに』などの方法はよく知られていますが、実はこんなことも有効です。

トイレを使わないときは暖房便座のふたを閉める



エアコンの室外機の周りに物を置かない

こたつぶとんに「上がり」と敷きぶとんを併用する



省エネを実行することで二酸化炭素 (CO<sub>2</sub>) の排出を抑えられ、電気代も節約できてお得です。一つひとつはちょっとしたことでも、みんなでやれば大きな効果があります。日々の生活の中で意識的に取り組んでいきましょう。

### 生徒のみなさんへのお願い

学校のトイレも節電と感染症予防のために、使用后ふたを閉めて水を流すようにしてください。また、暖房便座が時々“強”になっていますが、“弱”にして使用し、電気の節約に努めるようお願いいたします。