

保健☆通信



2022. 12. 21
南部中学校 保健室

☆三☆三 長かった2学期が終わります ☆三☆三

今年は、どんな1年でしたか？新型コロナウイルスの影響で、変わってしまったこと、がまんしないといけないこともたくさんありましたね。その中でも、たくさんの行事を感染対策に気をつけて、本当にみんな頑張っていたと思います。今年1年頑張った自分にご褒美をあげるといいですね。

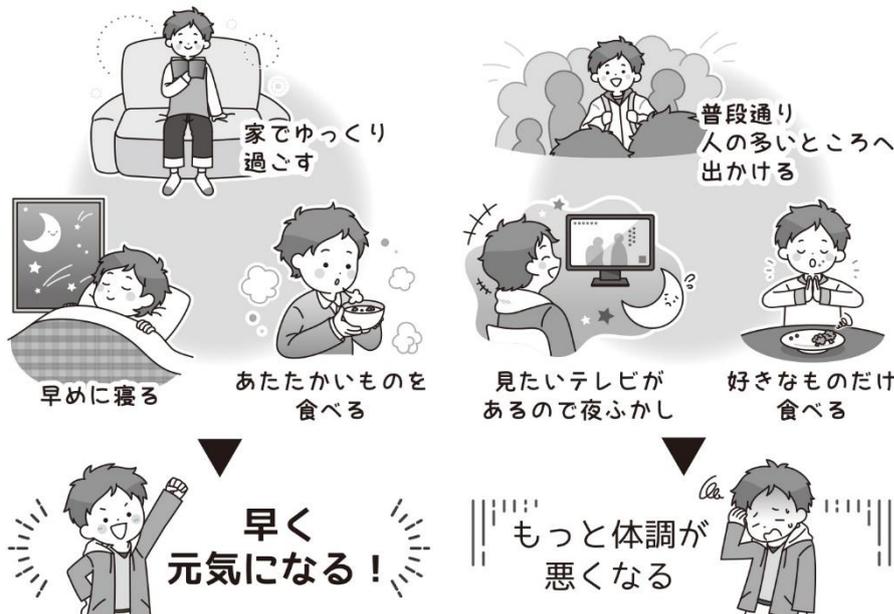
さて、もうすぐ冬休みです。せっかくの休みが、体調不良で寝て終わることがないように、また、1年の疲れが出て体調をくずさないように、生活リズムを整えて過ごしましょう。3学期の始業式には、みんなの元気な姿と笑顔で会えることを楽しみにしています。



かぜ症状のある人は注意!!!

のどが痛い！ 寒気がする！ こんなとき…

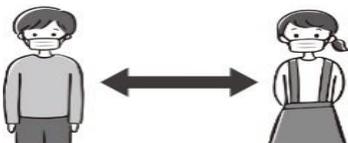
あなたはどちらをえらびますか？



3年生を中心に、発熱やかぜ症状を訴えて休んでいる人が増えています。今までも、お願いしていますが、かぜ症状(のどが痛い・せき・頭が痛い)などがある場合は、無理をせずお休みをしましょう。また、家族にかぜ症状があって原因がはっきりしていないときも、念のためにお休みをお願いしています。上記のようなときは、欠席扱いになりませんので、ゆっくり休養をしましょう。

冬の健康 守るのは…

距離を保とう



心は離れすぎないで

清潔を保とう



こまめに手洗い

水分を保とう



体は乾いています

「寒い寒い」と
 保健室に来る
 人が多いです
 が、制服の下に
 重ね着をしたり、
 タイツを履
 いたり、防寒対
 策と体の中か
 ら冷え対策を
 しっかりして
 おくことも大
 切です。

からだの中から 冷え対策

規則正しい
生活

軽い運動

冬休みを元気に過ごすためにも、
 しっかり冷え対策をしましょう！

湯船に
浸かる

温かいものを
食べる



思いやりって？ やさしさって？

やさしさとは、耳の聞こえない人も
 聞くことができ、目の見えない人も
 見ることができる言葉だ

マーク・トウェイン

やさしさほど強いものは
 なく、本当の強さほど
 やさしいものはない



ラルフ・ソックマン

やさしい言葉は、たとえ簡単な言葉
 でも、ずっとずっと心にこだまする

マザー・テレサ

「こころ」はだれにも
 見えないけれど「こころ
 づかい」は見える
 「思い」は見えない
 けれど「思いやり」は
 だれにでも見える



みやざわしょうじ
 宮澤 章二

12月10日は「世界人権デー」。
 今のあなたの心に
 響いた言葉はありますか？



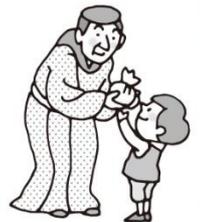
クリスマスの へえ～そうなんだ！

その① 日本のクリスマスは
 戦国時代に始まった

約500年前、宣教師のフランシスコ・ザ
 ビエルがキリスト教の布教とともに伝えた
 といわれています。

その② サンタクロースは
 実在した

キリスト教の神父、Santa
 Clausさんがモデル。貧しい
 子どもたちにお菓子を配る優
 しい人だったそう。



その③ 「恋人同士のイベント」
 は日本だけ

クリスマスは「Christ」（キリスト）と
 「mas」（礼拝）を組み合わせた言葉で、
 キリストの誕生をお祝いする日。海外では
 家族で過ごすのが一般的
 です。日本のお正月に近
 いですね。



カゼなどひかないように、
 あったかくして楽しんでくださいね。