

保健☆通信



2023. 12. 21
南部中学校 保健室

☆☆☆ 長かった2学期が終わります ☆☆☆

今年は、どんな1年でしたか？コロナ禍が明け、学校生活や学校行事も通常に戻りたくさんの思い出ができたことでしょうか。今年1年頑張った自分にご褒美をあげられるといいですね。

さて、明日から冬休みです。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、みんなと元気な姿で会えることを楽しみにしています。



☆☆ かせ症状のある人は注意してください!!! ☆☆

のどが痛い！ 寒気がする！ こんなとき…

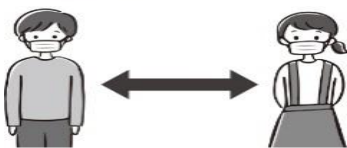
あなたはどちらをえらびますか？



2,3年生を中心に、インフルエンザや発熱、かせ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、かせ症状(のどが痛い・せき・頭が痛いなど)がある場合は、体調の悪化を招いたり、周りの人にうつす可能性があるので、無理をせず家で休みましょう。

冬の健康を守るのは…

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としておくことも大切です。まずは、自分で出来ることをやってみましょう。

からだの中から 冷え対策

規則正しい生活

軽い運動

湯船に浸かる

温かいものを食べる

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！



思いやりって？ やさしさって？

やさしさとは、^{みみ}耳の聞こえない人も^{きこ}聞くことができ、^め目の見えない人も^み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、^{ほんとう}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、^{こころ}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「^{せかいじんけん}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。