

ほけんだより

平成28年3月9日

光一中・保健室

インフルエンザ情報

光一中では、現在 インフルエンザにかかっている人は、1人ですが、区内ではまだ流行しています。

今晚からまた寒くなるようです。手洗い・うがい・マスクの着用・早く寝る等、気をつけましょう。

3月は、当年度の振り返りと同時に、新生活に備えるための時期でもあります。健康に過ごすための基本は「睡眠(休養)・食事・運動」の生活習慣をくずさないこと。そのうえで、けがや病気の予防、早めの治療なども心がけたいものです。それぞれの新しい場所での活躍を期待しています!!



定期健康診断の結果、病院での受診や治療が必要な人は、新年度を迎える前に、受診・治療を済ませ、万全の健康状態で新年度を迎えられるように身体の準備をしましょう。

言葉にしよう、感謝の気持ち

3月9日は「感謝の日」「ありがとうの日」・・・知っていましたか?

3・9 (サン・キュウ) (Thank you)

☆そもそも、**ありがとう**という言葉は、ありがたい(有り難い:あることがむずかしい⇒めったにない)という言葉が元になっていて、そこから人の好意などに対して「めったにないことだ」と感謝する。という意味になったそうです。

☆しかし私たちはつついあることが当たり前と思って暮らしがちです。元気に過ごすこと、家があること、毎日学校に行けること、友だちがいてくれること・・・とっても有り難いことばかりです。失うまでそのありがたさに気づかないことの方が多いでしょう。

☆小さな感謝の気持ちを毎日感じられている人は、その分幸福度が高いと言われています。感謝することは、誰にでもできる、幸せになる方法の一つではないでしょうか?



☆「ありがとう」は、言った人も言われた人も嬉しくなる、温かい魔法の言葉です。「わざわざ口に出さなくても・・・」なんて思わずに



感謝の気持ちに気づいた時は、どんどん言動に表して行きましょう。

裏もあります!

スギ花粉症 予防計画

毎年、症状が重く出て困ってしまう人は 早め早めに
☆ 専門医のところへ相談
☆ することをおすすめします

体調がすぐれず、つらい思いをしている人がたくさんいますが・・・ハンカチやティッシュの必需品を忘れないで!

ハンカチ・ティッシュ 持ってる?

忘れていませんか？・・・災害給付申請

学校の管理下（授業中、部活動中、登下校中など）でおこったけがについては、スポーツ振興センターの災害給付制度で、医療費の給付対象になることがあります。申請に必要な書類は、すでに渡していますが、なくしたり、新たなけが等ありましたら保健室へ申し出てください。



遅くはりましたか？……

3月3日は・・・？その働きは・・・？当然知っていますよね！！

耳が音を聞く以外にもバランスをとっていること！！
ヘッドホン難聴が増えていることも！！
気をつけたいですね！！



耳マッサージでリフレッシュ

耳には多くのツボが集まっていますが、その一つひとつの位置を覚え、刺激していくのはなかなか大変。そこで、簡単にできておすすめなのが耳マッサージです。耳を親指と人差し指で挟んでもみほぐしたり、耳のふちを上、横、下方向に引っ張ったり、耳全体をこすったりしてみましよう。耳を餃子のように二つ折りにしてみるのもいいですね。こうしたマッサージを少しやっているだけで血行がよくなり、体がポカポカと温まってきます。また、眠気がとれたり、気分がリフレッシュしてストレス解消にもなりますよ。



携帯型音楽プレイヤー

便利だけど注意してほしいこと

