

# 保健だより



令和4年3月16日発行  
光が丘第三中学校 保健室

春の雨は、春雨。もともと春小雨と書いたという説もあるように小さな粒降る雨です。春の雨は、甘雨とも言います。草花や作物に命を与える優しい雨です。ひと雨ごとに伸び伸びと成長する草花のように、新しい学年を迎える皆さんも、お互いの優しさの中でぐんぐん育ってほしいと思います。

## 〈3月の保健目標〉

一年間の自分の健康をふり返ろう！



## 体調はどうでしたか？

引き続き、感染予防に気をつけながら過ごす日々が続いています。3月になってから日中汗ばむ陽気になりました。マスクをつけていると喉の渇きを感じにくいいため、夏の暑さとは違いますが、こまめに水分補給をすることを心掛けてください。

また、新型コロナウイルス感染症の症状として、花粉症の強い症状と似ている場合があるそうです。花粉症のような症状がある人は、自己判断せず医師の診断を受けましょう。朝の体調がいつもと違うときは、登校後に体調が悪化することが多いようです。自分が辛いですし、周りの友達にうつしてしまうこともありますので、無理をせずお休みをすることも必要です。調子がよくないときは、必ず家の人に話す習慣をつけてください。

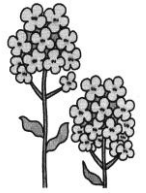


## まちがい探し



## 見方を変えて… いいスタートにつなげよう！

新しい環境でスタートする新年度を間近に控えた今、期待や希望はもちろんですが、やはり不安がつきものですね。自分に自信がない、いいところがない…そんな理由から人間関係が気になる人もいるでしょう。そこで、知っておいてほしい「リフレーミング」という考え方があります



リフレーミングとは、ある枠組み（フレーム）でとらえられている物事を、それと違う枠組みで見ることを言います。例えば、「うるさい→元気がいい」、「飽きっぽい→好奇心が旺盛」、「わがまま→自分の意思が言える」など、短所に思える性格や特徴も、見方を変えれば長所としてとらえることができるのです。自分が欠点だと思いつていることも、他の人からは案外、そう見えないかもしれません。構えすぎることなく、自分らしく、新しいスタートを切れるといいですね。

## 耳マッサージでリフレッシュしよう！ 血行もよくなるよ

<p><b>もむ</b></p>  <p>親指と人差し指でつまんで、耳全体をもみほぐしていく。</p>	<p><b>こする</b></p>  <p>中指と人差し指で耳の付け根の前後をはさみ、上下にこする。</p>	<p><b>引っ張る</b></p>  <p>親指と人差し指で耳のふちを持ち、上、横、下方向に引く。</p>	<p><b>折る</b></p>  <p>上下に二つに折ったり、顔側に倒したりする。</p>
---	--	---	--

## 音で危険を察知する

歩きながら…自転車で乗りながら…ヘッドフォンで大音量の音楽を聴いている人はいませんか？ 想像してみてください。外の音が遮断された、無音の世界を。。

音で危険を察知することは、とても多いのです。車が近づいてくる音、クラクションの音、自転車のベル、踏切の警報音…。気づかないと、危険な事故にあうこともあります。車側は、「聞こえているだろう」と思っているので、余計に危険ですね。後ろから来る車のクラクションに気づかず、急に曲がって衝突したり…止まったり…。そんなことが無いように気をつけましょう。



## 保護者の方へ

スポーツ振興センターの申請書類が未提出の方はいませんか？ 書類がそろっている人は早めに提出してください。また、3年生で申請中の方は、振込口座（ゆうちょ銀行）を解約せず残しておいてください。

☆まちがい探し(表)の答え☆

イラスト：タカハシ ダイスケ  
左から右へ：1. 平井の國の去りの時主筆 / 2. 藤野の去りの時主筆 / 3. 星理義玄の去りの時主筆 / 4. 菅島守善 / 5. 菅島守善の去りの時主筆 / 6. 菅島守善の去りの時主筆 / 7. 菅島守善の去りの時主筆 / 8. 菅島守善の去りの時主筆 / 9. 菅島守善の去りの時主筆 / 10. 菅島守善の去りの時主筆 / 11. 菅島守善の去りの時主筆 / 12. 菅島守善の去りの時主筆 / 13. 菅島守善の去りの時主筆 / 14. 菅島守善の去りの時主筆 / 15. 菅島守善の去りの時主筆 / 16. 菅島守善の去りの時主筆 / 17. 菅島守善の去りの時主筆 / 18. 菅島守善の去りの時主筆 / 19. 菅島守善の去りの時主筆 / 20. 菅島守善の去りの時主筆 / 21. 菅島守善の去りの時主筆 / 22. 菅島守善の去りの時主筆 / 23. 菅島守善の去りの時主筆 / 24. 菅島守善の去りの時主筆 / 25. 菅島守善の去りの時主筆 / 26. 菅島守善の去りの時主筆 / 27. 菅島守善の去りの時主筆 / 28. 菅島守善の去りの時主筆 / 29. 菅島守善の去りの時主筆 / 30. 菅島守善の去りの時主筆 / 31. 菅島守善の去りの時主筆 / 32. 菅島守善の去りの時主筆 / 33. 菅島守善の去りの時主筆 / 34. 菅島守善の去りの時主筆 / 35. 菅島守善の去りの時主筆 / 36. 菅島守善の去りの時主筆 / 37. 菅島守善の去りの時主筆 / 38. 菅島守善の去りの時主筆 / 39. 菅島守善の去りの時主筆 / 40. 菅島守善の去りの時主筆 / 41. 菅島守善の去りの時主筆 / 42. 菅島守善の去りの時主筆 / 43. 菅島守善の去りの時主筆 / 44. 菅島守善の去りの時主筆 / 45. 菅島守善の去りの時主筆 / 46. 菅島守善の去りの時主筆 / 47. 菅島守善の去りの時主筆 / 48. 菅島守善の去りの時主筆 / 49. 菅島守善の去りの時主筆 / 50. 菅島守善の去りの時主筆 / 51. 菅島守善の去りの時主筆 / 52. 菅島守善の去りの時主筆 / 53. 菅島守善の去りの時主筆 / 54. 菅島守善の去りの時主筆 / 55. 菅島守善の去りの時主筆 / 56. 菅島守善の去りの時主筆 / 57. 菅島守善の去りの時主筆 / 58. 菅島守善の去りの時主筆 / 59. 菅島守善の去りの時主筆 / 60. 菅島守善の去りの時主筆 / 61. 菅島守善の去りの時主筆 / 62. 菅島守善の去りの時主筆 / 63. 菅島守善の去りの時主筆 / 64. 菅島守善の去りの時主筆 / 65. 菅島守善の去りの時主筆 / 66. 菅島守善の去りの時主筆 / 67. 菅島守善の去りの時主筆 / 68. 菅島守善の去りの時主筆 / 69. 菅島守善の去りの時主筆 / 70. 菅島守善の去りの時主筆 / 71. 菅島守善の去りの時主筆 / 72. 菅島守善の去りの時主筆 / 73. 菅島守善の去りの時主筆 / 74. 菅島守善の去りの時主筆 / 75. 菅島守善の去りの時主筆 / 76. 菅島守善の去りの時主筆 / 77. 菅島守善の去りの時主筆 / 78. 菅島守善の去りの時主筆 / 79. 菅島守善の去りの時主筆 / 80. 菅島守善の去りの時主筆 / 81. 菅島守善の去りの時主筆 / 82. 菅島守善の去りの時主筆 / 83. 菅島守善の去りの時主筆 / 84. 菅島守善の去りの時主筆 / 85. 菅島守善の去りの時主筆 / 86. 菅島守善の去りの時主筆 / 87. 菅島守善の去りの時主筆 / 88. 菅島守善の去りの時主筆 / 89. 菅島守善の去りの時主筆 / 90. 菅島守善の去りの時主筆 / 91. 菅島守善の去りの時主筆 / 92. 菅島守善の去りの時主筆 / 93. 菅島守善の去りの時主筆 / 94. 菅島守善の去りの時主筆 / 95. 菅島守善の去りの時主筆 / 96. 菅島守善の去りの時主筆 / 97. 菅島守善の去りの時主筆 / 98. 菅島守善の去りの時主筆 / 99. 菅島守善の去りの時主筆 / 100. 菅島守善の去りの時主筆