



保健だより

雄物川高等学校
令和3年3月

今年度は、新型コロナウイルスの影響により、縮小・中止となってしまった行事や講演会も多く、異例の1年となりました。しかし、この1年で一人一人の感染予防に対する意識が高まり、インフルエンザ罹患者も0人でした！風邪をひいていた人も少なく感じます。まだまだウイルスとの戦いは続きそうですが、こういう状況だからこそ新たな形でできることもあるはずです。春からは気持ち新たにスタートできるよう、まずは健康第一！！春休みの間も感染対策を怠らず、元気に過ごしましょうね！

「ありがとう」この1年間で何回言えた？何回言われた？

～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」でした。



♥ 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、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、という意味になりました。



♥ しかし私たちはついついあることが当たり前と思って暮らしがちです。元気に生きること、家があること、毎日学校に行けていること、友達がいてくれること、世界からみれば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事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る人は、その分幸福度が高いと言われていいます。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。



「わざわざ口にださなくても…」なんて思わずに、感謝の気持ちに気づいたときは、どんどん言動に表していきましょう。



～春はすぐそこに～

4月から、1年生の皆さんは2年生になり後輩ができます。2年生の皆さんは3年生になり最高学年になります。そして、学校を引っ張っていく立場になります。それぞれこの1年間のことを振り返ると、楽しかったこと、辛かったこと、様々なことがあったと思います。次の学年では、今までこつこつやってきたことを継続することはもちろん、今までできなかったことにもどんどん挑戦して、たくさん経験を積んでいきましょう☆

これから何をやるにしても「心と体が健康であること」が必須条件です！！しっかり食べて、しっかり眠り、適度に運動もしていきましょう。体さえ安定していれば、少々の心理的ストレスの心への影響は軽減されます。『体をいたわることで、心をいたわる』そのように心がけたいものですね・・・！



申請忘れはありませんか？



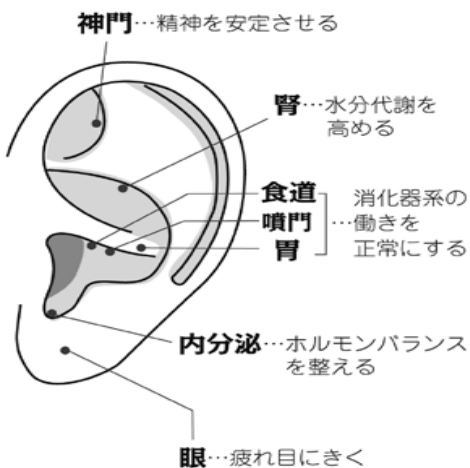
学校管理下でのケガで病院を受診したお子さんは、日本スポーツ振興センター災害給付金制度の対象です。

申請される方は担任または保健室までご連絡ください。

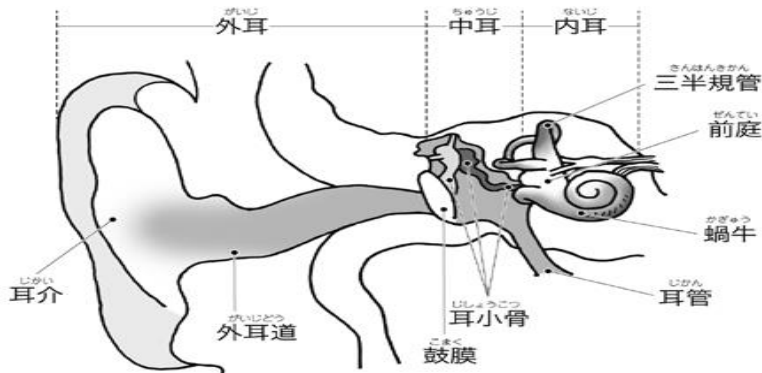


3月3日は「耳の日」でした

知ってる？ 耳のツボ



～耳のしくみを知って耳を大切にしよう！～



- ① 音を知る ② 音の方向がわかる ③ バランスをとる

こんなことに注意！！

- 耳掃除は無理に奥までやらない！耳垢は自然と手前に押し出されてきます。とれない場合は耳鼻科へ。
- 無駄に耳をたたいたり、耳の近くで大声を出したりしない！鼓膜が破けると危険です。
- ピアス穴をあけると、そこから菌が入り、炎症を起こす可能性があります。**※高校卒業まではピアス禁止！！**
- 少しでも耳が変だな、痛いなどという場合にはすぐに耳鼻科を受診しましょう。

耳マッサージでリフレッシュしよう！ 血行もよくなるよ

大音量で長時間音楽を聴き続けたことで起こるヘッドフォン難聴に
 \ご注意を/
 ヘッドフォン難聴になってしまうと治療は難しいと言われていま
 す。大音量で長時間の使用は避け
 ましょう！

もむ



親指と人差し指でつまんで、耳全体をもみほぐしていく。

こする



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。

引っ張る



親指と人差し指で耳のふちを持ち、上、横、下方向に引く。

折る



上下に二つに折ったり、顔側に倒したりする。

マスクで困っている人に…手話を使ってみよう！

新型コロナウイルス感染症の影響で、私たちの生活も少しずつ変わりました。感染拡大を予防するためのマスクですが、耳に障害がある人たちは、表情や口の動きが読み取れなくなり不安を感じているそうです。

困っている人を見かけたら、マスクをつけたまま、こんな手話を使ってみるのはどうでしょうか。



「お願いします」と返事があれば、近くの人と協力してもらったり、紙に書いて話をするなど、自分たちにできるお手伝いをしてあげてくださいね。