

ほけんがより 3月

暖かい日が少しずつ増えてきました。この頃に、降る優しい雨を甘雨といいます。草木にやわらかくそそぎ、草木の生長を促す雨という意味だそうです。

みなさんのこの一年にも、いろいろな人の温かい思いや言葉が、この甘雨のように降り注いでいたかもしれません。成長したみなさんの次の学年での活躍を楽しみにしています。

流山市立北部中学校 保健室 H31. 3. 8発行

1年間の 保健のおさらいです

みんなとき どうする？

正しいほうを
選ぶかな？

全問正解で
100点を
目指そう！

1 3ろんでひざをすりむいたら

A だろなどのよごれを洗ってから、保健室へ

B そのまますぐに保健室へ

8 やけどをしてしまったら

A 痛みがなくなるまで、水で冷やす

B 氷を直接あてて、いそいで冷やす

2 暑い日に運動をするときは

A のどがかわいてから、いっしょに水分をとる

B 運動をする前から、こまめに水かお茶をのむ

9 38℃以上の熱が急にでたら

A 学校を休んで2、3日家でようすをみる

B インフルエンザかもしれないので、病院へ行く

3 せきやくしゃみがでるときは

A 手で口をおおえばだいじょうぶ

B マスクをするのがエチケット

4 部屋の換気をするときは

A 運動場に面している窓だけを開ける

B 空気の通り道をつくるように、対角線の2カ所を開ける

6 カチカチうんちやベチャベチャうんちがでるときは

A 赤・黄・緑の栄養を、バランスよく食べる

B とにかくヨーグルトだけをたくさん食べる

10 ねむれなかった次の日は

A 朝にたくさん寝て、すいみん時間をとりもどす

B いつもどおりの時間に起きる。すいみんのリズムを乱さない

5 カゼで鼻みずがでるときは

A 強くかんで、鼻みずをだしきる

B 耳がツンとならないように、片方ずつやさしくかむ

7 カゼで熱があがりはじめたら

A あたたかくして休養する

B 熱を下げる薬をのんだら、運動してもいい

1問10点で計算しよう

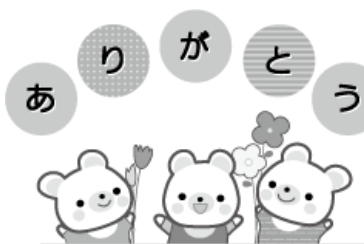
きみの点数は

100

3月9日は「ありがとう」の日

39（サンキュー）と読むことから

「ありがとう」という言葉は、形容詞の「有り難し」が変化したものです。「有る」のが「難い」ということから、「滅多にない」「珍しくて貴重だ」というのが本来の意味です。



まわりの人が自分に何かしてくれたとき、自分を支えてくれたとき・・・「ありがとう」というのは、滅多にないくらい大切な行為に対して深く感謝する気持ちを表す言葉なのです。

「ありがとう」と心の中で思っけていても相手には伝わりません。普段恥ずかしくて「ありがとう」といえない人も心を込めて「ありがとう」と伝えてみましょう。きっとあなたの気持ちは相手につたわりますよ。

健康ってなんだろう？



みなさんは「健康」と聞いて何を思い浮かべますか？
早寝早起きをするこ、カゼをひかないこ...。人によって様々だと思います。卒業生のみなさんに加えてほしいのが、「健康は自分で守るもの」というこです。

これから、みなさんはそれぞれの道を歩き出します。そこには、体調を崩した時に看病してくれるおうちの方や、つらい時に行ける保健室はないかもしれません。

あなたの体の異変に気づき、休ませてあげられるのはあなただけなのです。

これから先は、学校で勉強した知識を生かして、自分の健康を守るみなさんでいてください。そして、困ったこや悩みがあれば、いつでも相談しに来てくださいね。みなさんのこれからの健康で明るいものになるよう、願っています。



保護者の皆様へ

1年間学校保健にご理解・ご協力いただきありがとうございました。
この1年間、幸い大きな事故もなく、無事に1年を終えることが出来たのも、保護者のみなさまがご家庭でお子様の様子をしっかりと観察して小さなサインも見逃さずにいてくださったおかげです。これからも、子どもたちの健康を守るために頑張りますので、よろしくお願い致します。