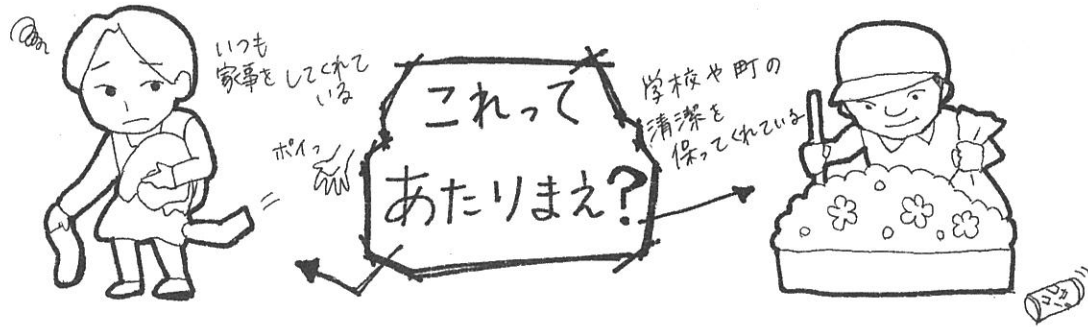


保健だより3月

日進中学校保健室 令和5年3月

「雪が解けると何になりますか?」という問いかけがあります。正解は「水になる」それも一つの正解ですが、もう一つ答えがあります。それは「春になる」。雪が解け、動物や植物がいっせいに動き出す時期が来ました。みなさんも4月から新しいスタートが切れるように、今から準備を始めましょう。

→ あたりまえをありがとうに ←



「あたりまえ」とは、そうあるべきこと(=当然)や、ありふれていること(=普通)という意味。一方、「ありがとう」は、めったにない、めずらしいことを意味する「有り難い」からできた言葉で、みんなが知っているように感謝の気持ちを表します。

3月9日は「サンキューの日」。やっってもらって「あたりまえ」ではなく、「いつもありがとう」と伝えましょう。みなさんは、たくさんの人のお陰で快適に過ごせています。近くで見守ってくれる家族から、知らないところで助けてくれている人もいます。感謝の気持ちを忘れないでくださいね。

ヒポクラテスは言いました

人間はだれでも体の中に100人の名医を持っている



ヒポクラテスは、「医学の父」と呼ばれる古代ギリシアのお医者さん。病気は災いとされていた2500年も前の時代に、人間に備わっている力を信じていたのです。

病気は人間が自らの力をもって自然に治すものであり、医師はこれを手助けするだけだ

今年度も手洗い等、感染症予防を頑張りました。でも、やっぱり大切なのは食事や睡眠、生活リズムを整えて「体の中の名医」をサポートすること。ぜひ、おうちでも続けてくださいね。

STOP!イヤホン歩き

「イヤホン歩き」には2つの危険があります。

危険① 交通事故に遭う可能性が高くなる

音楽などを聴いていると、周囲の音への感度が大きく下がり、注意かも散漫になります。特に遮音性の高いイヤホンでは、車のクラクションの音すら聞こえづらく、接近に気づかない可能性もあります。

危険② 耳が聞こえにくくなるかもしれない

街中や電車の中では、ついつい音量を上げがち。大音量で長時間聴くと、耳の中の「音を脳に伝える細胞」が傷ついたり、壊れたりして、聞こえにくくなる可能性があります。

イヤホンを使う時は

- ⚠️ 外では使わない
- ⚠️ 音量を上げすぎない
- ⚠️ こまめに休憩する

どっち? 春休みの過ごし方

春のことわざを2つ紹介します

春眠 暁を覚えず

春の眠りはバチ良く、夜明けが来たことにも気づかずに寝過ぎてしまう。



春植えざれば秋実らず

春に種を植えなければ秋に収穫できないように、努力をしなければ、良い結果は生まれない。



春休みはどちらの過ごし方がいいと思いますか? たくさん時間がある分、先のことを考えて準備できる機会です。夜ふかししたり、ゴロゴロして過ごしたりするのではなく、生活リズムを整えて、楽しく有意義な春休みにしましょう。

来年度も元気に過ごそう!

春休みのうちに、虫歯などの治療をしておこう!!

