

ほけんだより



大阪市立淀中学校

保健室

2016. 2. 1

暦上では「立春」と春を迎える頃です。

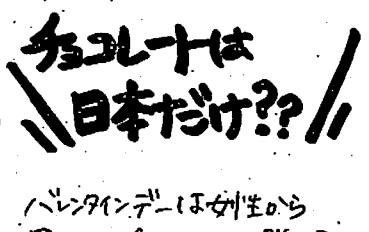
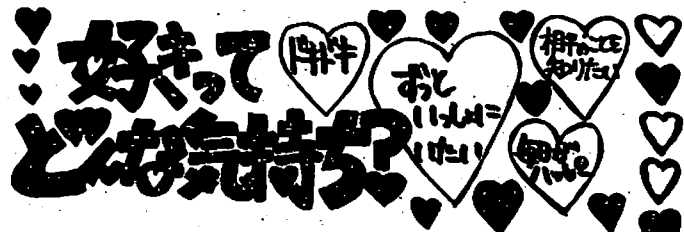
今年の冬は暖冬と言われていますが、暖かいと思ったら寒かったり、寒いと思ったら暖かくなったりとコロコロ気温が変わり、毎日ハラハラしながら天気予報を見ています・・・

淀中では、去年に比べるとインフルエンザなどの感染症は流行していません。が、これからが彼らの時代!!!
しっかり手洗い・うがい、教室の換気をして、予防に努めましょう。

1・2年生はチャレンジマラソン、マラソン大会、
3年生は受験に向け体調を整え、万全の状態で見守りましょう。
皆さんが、納得のできる結果を出すことができますように・・・



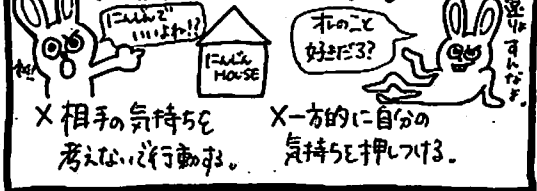
今日
暖かい
明日
寒い
今日
寒い
明日
暖かい



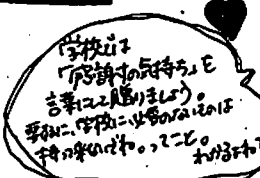
「好き」というのは、世界を豊かにしてくれる、とてもステキな気持ち。

異性だけでなく、友達や家族への「好き」も大切にしてほしい。

「好き」が、これはNGです!!



自分だけでなく、相手の気持ちも思いやり、大切にできるのが、本当の「好き」なのだ。



バレンタインデーは女生から男性にチョコレート贈る日として知られています。しかし、これは日本だけの習慣。他の国では「愛の日」として男女関係なく、家族や友達、恋人など大に思っている人に、感謝の気持ちを込めて、花や手紙、お菓子を贈るのだそう・・・
今年は「チョコレート」ではなく、「感謝の気持ち」を贈、いてもいいかな? バレンタインデーにしてみよう?



チャレンジマラソンが始まります!(3/3水)

当日までに

- ・ トレーニングをつんでおく
- ・ 体調を整えておく
- ・ 前日は早く寝る

当日の朝

- ・ 朝食を必ず食べる

- ・ タオルやジャージ(事前に指示されているもの)の持ち物を忘れずに

走った後

- ・ すぐ座り込まずに歩いたり、ストレッチをする
- ・ 汗が冷えないうちに拭き取り上着を着る

帰宅後

- ・ お風呂に浸かって疲れをとって、早く寝よう



準備体操は念入りに!

自分のペースで

※途中で、気分が悪くなったり、しんどくなったりしたら、近くの先生に伝えてください。

1、2年生は2月10日(火)に緑陰道路でマラソン大会です!

挨拶、第一印象は大切です! 人は最初の2~3秒で相手の印象を決めるといわれています。
「初めまして。〇〇です。」 < 言いたいことを2~3秒で7割の第一印象を決めます。(もちろん、言葉や声の大きさ、服装などの見た目も関係してきます) >
初めましての時、「ちわ〜あ! 〇〇、あ! 30キロ〜☆」よりも、「初めまして。〇〇です。」の方が印象は◎
いざ、皆さ。初めましての挨拶、日常の挨拶。きちんと伝えよう! /
挨拶は「基本的な礼儀」と「コミュニケーションの入り口」といいます。挨拶が苦手な人は大概の人間関係は円満です。「おはよう!」と挨拶して無視されたら、腹がたつ、悲しい、どうやら、
でも、「おはよう!」と明るく返してくれると何と嬉しい、どうやら、
自分の存在を認められる気持ちに、いざ、満ちた心は知ることになります。だから挨拶は、
「あなたの存在を大切に思っていますよ」という意思の表れだと思おうのです。
2ヶ月後。皆さの環境はガラッと変わります。今日のほけんだよりを心に留めて、円満な人間関係を築けるよう、ステキな人へと成長してください◎

