

ほけんだより

2013年11月号

大阪市立大宮中学校 保健室



公園の木々の葉が赤や黄色に美しく色づいてきましたね。朝晩の気温がぐっと冷え込むようになり、のどが痛い・発熱・腹痛・吐き気などで体調をくずしている人が増えています。

こまめにうがいをして、のどの乾燥を防ぎカゼを予防しましょう。

※緊急用のマスクを保健室で用意していますが、マスクの準備は各自でしましょう。



冷え対策



寒い寒い～！と言いながら、服装はどうなっているのかな？
ちょっとしたことで保温効果を高めることができますよ。

- * 下着をきよう。(流行りの保温性の下着はいいですね。)
- * スカートの丈を正しく！
- * スポッツやタイツを着用。(腰や太ももが冷えないように)
- * 首元や手首のボタンをきちんと閉める。
- * くるぶしが隠れる長さの靴下をはく。



色や形・長さなどに違反がないよう注意しましょうね。

※体育着の短パンは、体育の授業で着用するものです。体育後にスカートやズボンの下にはくことは衛生的に好ましくありませんので、はかないようにしましょう。

☆☆ふき掃除でカゼ予防！？☆☆



カゼのウイルスは、くしゃみや咳のしぶきや鼻水などに触れた手を通して広がっていきます。家族みんながよく手を触れる場所を、1日1回水ぶきすることで、物の表面についたウイルスを減らすことができ、カゼ予防につなげることができます。

学校でも家でもちょっと気をつけてみましょう。



～特にこんなところをふき掃除しよう～

☆電気のスイッチ
☆机

☆パソコン
☆テーブル

☆電話機
など

☆リモコン



♡♡♡ 『ことば』 について考えましょう。 ♡♡♡

ありがとう。よかったね。だいじょうぶ？

・・・言われてうれしいことば。気持ちが安心することばは何ですか？

楽しいね。すごいね。これおもしろいね。

・・・ほっこりと「笑い」がでるときの心はどんなでしょう？

みんなの笑いに心が癒されて、きもちが温くなる「笑い」があります。

一方で、イヤな気持ちになる「笑い」があります。

誰かが傷ついたり不愉快なきもちになっているのに、その場のノリで笑う・・・。
自分がされたらきっと同じようにイヤなはずなのに周囲に流されて笑う。

「笑い」は、心を元気にするもの。

「笑い」は、安心して楽しい気分にするもの。

「笑い」のあとに出てくることばも、その「笑い」の意味とつながっています。

別にいいやん。関係ないし・・・。

投げやりで自分勝手な無責任なことばでも、ことばを発した時点で、
「わたしのことば」として意味をもち、責任のあることばになります。

ことばは人と人の心をつなぐ道具です。

この人と仲良くなりたいな。楽しい話をしてみたいな。なんだか嬉しいな。

・・・と思わせるようなことばの持ち主でありたいですね。

読書の秋です。

パソコンやスマホではなく、本を読みましょう。

本を読み返して、ことばの意味を読み取りましょう。

そして、大切なステキなことばをたくさん覚えましょう。

