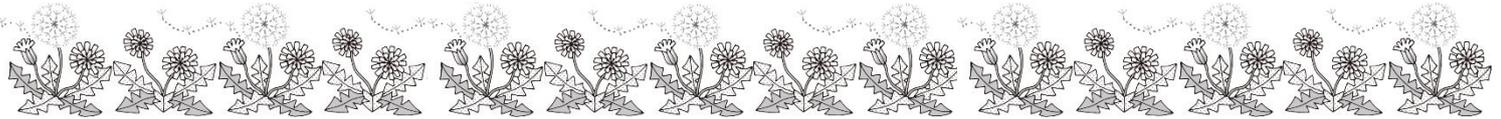


ほけんだより



神戸市立神港橋高校
保健室

3月9日は「サンキューの日」。ありがとうの反対語は何だか知っていますか？ありがとうのもともとの意味は“めったにないこと”。めったにないことの反対は“よくあること”。つまり、「ありがとう」の反対語は「当たり前」だそうです。みなさんは、感謝を言葉にして伝えていますか？1年間お世話になった教室や担任の先生、クラスメイト、家族の方へ、「当たり前」ではなく、「ありがとう」が言えるといいですね。



春休みの間に

自分をメンテナンス



体と心を整えて
新しい学年を

気持ちよくスタートしよう！

Step 4

リフレッシュできる時間をつくろう

好きなことをしたり休んだりして心の充電を。1年間がんばった自分をほめてあげてくださいね。



Step 3

身のまわりの整理をしよう

机や部屋を片付けて、いらぬものは思い切って処分！ すっきりした気持ちで新学期を迎えられますよ。



Step 2

持ちものの準備をしよう

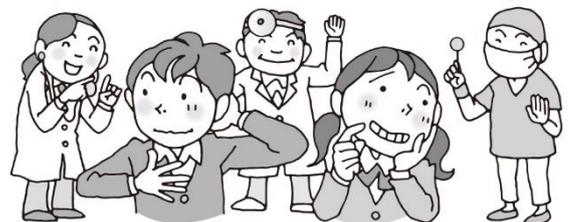
足りないものや買い替えが必要なものはありますか？ 体操服やくつが小さくなっていないかも確認を。



Step 1

受診・治療を済ませておこう

進級するとすぐに健康診断があります。気になることのある人はお医者さんへ。むし歯も今うちに治療しておきましょう。





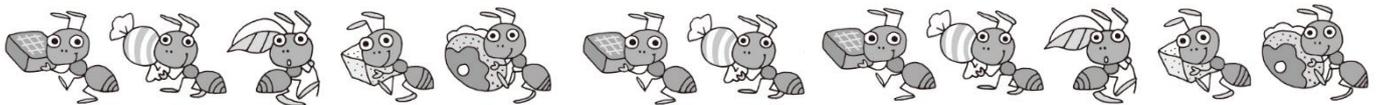
目覚まし時計の音、アラームの音、スマホの着信音など同じ音ばかり聞いていると、イヤだなと思う時がありませんか？
たまには、電子機器から離れたり、外へ出て自然の音を聞いたり、耳をリラックスさせてあげましょう。

耳の異常信号、あなたは大丈夫??

- テレビの音を大きくしないと聞こえない
- 自分の声が途切れたり、響くように聞こえる
- 「キーン」「シーン」などの音が常に鳴っている
- 会話を聞き逃すことが多い
- 高い音や低い音だけが聞きにくい
- 時々ふさがっている感じがする
- 耳が痛い



耳の病気は発見が遅いほど重大な病気になってしまうことも！
「おかしいかな？」と思ったら、早めに耳鼻科で診察を！



★感染予防のトピックス★

先日、学校衛生委員会のために来校された産業医の王医師より、本校の環境衛生の状況や感染対策についてアドバイスをいただきました。本校の

- HR 教室に手指消毒アルコールや加湿空気清浄機が設置されている
- 特別教室にも手指消毒アルコールが設置されている
- 生徒が使うオープンスペースの机にパーテーションが設置されている

点について「とてもいい環境です」と評価していただきました。

また、感染対策では、コロナウイルスを身体に入れない対策も大切と教わりました。

具体的には

- ① 湿度を高くし、のどからウイルスが入らないよう予防する
- ② 身体の中にウイルスが入っても、免疫細胞が働くよう、免疫力をアップする
(食事でビタミンC、ビタミンD、亜鉛をとる。適度な運動をする)
- ③ 抗体をつける(ワクチン接種が有効)

とのことです。

まだまだ、感染予防対策は続きます。春休み、規則正しい生活をこころがけましょう。

新学期、元気な皆さんに会えるのを楽しみにしています。

