

みんな笑顔

別海町立別海中央中学校

保健通信 NO-029

平成 28 年 11 月 18 日

文責 鶴田佐和子

かぜ・インフルエンザ

体調が悪いときは、無理をしないで!



積雪はないものの外はすっかり冬景色となりました。

登校する皆さんの姿も、中綿入りのウインドブレーカー上下に、マフラーやネックウォーマーで寒さを上手にシャットアウトしています。

今週に入って、発熱や腹痛を訴えて保健室で休養する人や、早退する人が出ています。大流行には至っていませんが嫌な季節が確実にきた事を予感します。

登校時に手指消毒していますか。

石けんで手洗いしっかりしていますか。

寒気がします という LINE@

せんせ〜寒気がします。

体温測ってみよう

熱はありませんでした

ジャージの下って、Tシャツだけ?
タンクトップやハーフパンツは?

着てません。 Tシャツだけです。

それは寒気じゃなくて寒いです。
夏と同じ服装で寒いのは当たり前。
下着をちゃんと着ること。

首を冷やさないのは防寒の秘訣です。

身体にある残りふたつの首(手首・足首)が暖かいと身体の冷えを防ぎます。

手首・足首は血管が体表面に近いので、ここを冷やすと冷えた血液が身体に戻るため、身体も冷えるといわれています。

また、えり元(首)袖口(手首)すそ(足首)は外からの空気が衣類の中に入りやすいのです。

ネックウォーマー、マフラーに手袋までは完璧でも、足元がスニーカーソックスでは下半身に冷気が入って寒さを防ぐことができません。冬場は、せめて足首を覆う長めのソックスをお勧めします。



はきものをそろえると心もそろろう

はきものを そろえると 心もそろろう 心がそろうと はきものもそろろう
ぬぐどきに そろえておくと はくどきに 心がみだれない
だれかが みだしておいたら だまって そろえておいてあげよう
そうすればきっと 世界中の人の心も そろうでしょう
藤本 幸邦 長野県お寺の住職 戦災孤児救済運動を推進

毎朝、生徒玄関の靴箱を見て欠席者の確認をしています。学校祭時期は片方が横を向いていたり、前後にずれていたりしましたが、今はきれいに並んでいます。余裕を持って登校していることがわかります。

下の写真は、ある日の部活時間の玄関ホール。何部かはわかりませんが、どの部もきれいに並べています。自分のかばんだけではなく、他の人のかばんを見て、バランスと調和を持って並べるのは簡単な事ではありません。一人ひとりが心にゆとりと思いやりがあるからこそできる事。感心します。

