

ほけんだより 1月

松茂中学校 保健室 2024.1.1



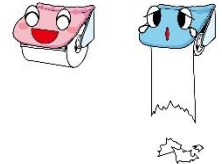
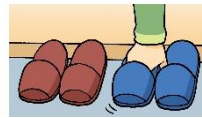
明けましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。
今年の目標は立てましたか？目標を決めると、やるべきことが明確になったり、モチベーションが上がったりします。ぜひ目標を決めてみてください。今年も、保健室からみなさんの成長を見守っていきます。

トイレのマナーを守ろう！



校内のトイレを見回りしていると、残念ながら、マナー違反の使い方をしている場面を時々見かけます。あなたは常識ある行動を取れていますか？次のチェックリストで、トイレの使い方を振り返ってみましょう。

トイレのスリッパをきれいに並べている。



トイレトペーパーの切れ端が、床に落ちたら拾っている。

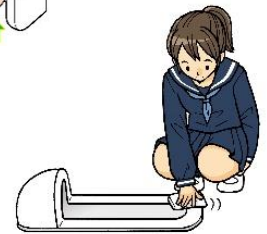
トイレトペーパーが切れたら、芯をゴミ箱に捨てている。



便器を汚したら、拭いている。



流れたかどうかを確認している。



【あなたは常識のある人？】

○5項目全てにチェックがあった人：あなたは常識ある人です！これからも続けてね。

○1～4項目にチェックがあった人：できていないことを中心に、意識をして実践しよう！

○全くチェックがつかなかった人：とにかく今すぐ、行動に移そう！

トイレは勝手にきれいになりません！

毎日、トイレ掃除の人が一生懸命掃除をしています。汚した人が自分できれいにしない場合、他の人が代わりにきれいにしてくれているということです。自分で汚したところは、自分で片付けるのは人として当たり前のことです。学校だけでなく、どこに行ってもマナーを守ってトイレを使用する松中生であってほしいと思います。

感染症・・・まだまだ流行しています！

免疫、大活躍！

みなさんの体の中では、「免疫」が活躍しています。

1 体にウイルスが入ってくる

2 自然免疫チームが来て戦います

3 知らせを受けた獲得免疫チームもかけつけて戦います

4 ウィルスをやっつけると獲得免疫チームは次の侵入に備えます

自然免疫

病原体をいち早く認識して攻撃する、人にもともと備わっているしくみ

獲得免疫

一度侵入した病原体を記憶して、次に侵入した時にいち早く対応するしくみ

2学期は、学級閉鎖になるほど、コロナウイルスやインフルエンザが流行していました。2学期末にはようやく落ちてきたかな？と思っていましたが、まだまだ全国的に流行しているようです。3学期は、いよいよ受験シーズン！内科の先生が“どんなに気をつけていても、感染するときはする！でも、手洗いや消毒、換気などできることは続けてください。”とおっしゃっていました。できる感染対策をして、お互いに体調管理に気をつけてほしいと思います。



どんなに気をつけていても風邪をひくこともあります。でも過ごし方次第で、早く治せますよ！

たっぷり寝る

加湿する

お風呂に入って体を温める

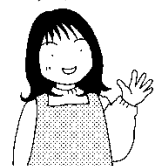
食欲があれば、少しでも食事をとる

こまめな水分補給

～保健の先生のひとりごと（最近の保健室）～

今月は、12月のニュースで印象に残った“大谷選手のドジャースへの移籍”について。

みなさんも大谷選手が、「エンゼルス」から「ロジャース」への移籍が決まったことは、よく知っていると思います。そのときの記者会見で、大谷選手の人柄がやはり素敵だなと改めて感じました。自分のことを信じて選んでくれた「ロジャース」の方たちに対してはもちろんのこと、メジャーリーガーとし最初のチャンスを与えてくれた「エンゼルス」への感謝の言葉がたくさん述べられていました。謙虚で、周りの人たちに対して、常に敬意を忘れない大谷選手のその姿勢は、人として素晴らしいと感じました。会見を見たみなさんはどう思いましたか？



自分のことに置き換えてみてください。食事を作るなど身の回りのお世話をしてくれる家の人、仲良くしてくれる友だち、いつも気に掛けてくれている先生方・・・目に見えないことに気づき、日常の“当たり前”の感謝の気持ちをもてる人になってほしいと思います！P.S 大谷選手の契約金の額に驚いた先生でした。