



# 保健だより

平成24年3月1日

旭中保健室



三月になりました。今の学年で過ごすのも残り一か月。次の学年につなげるために一年の振り返りをしましょう。インフルエンザも旭中は学級閉鎖することなく過ぎています。このまま乗り切りましょう。

## 耳を大切にしていますか？



### 耳掃除の仕方

綿棒で  
耳の入り口付近を  
やさしく拭き取る。



### ピアスのトラブル

金属アレルギーや  
細菌感染の可能性が！



### ヘッドフォン 難聴に注意

大音量で長時間、  
聞き続けられない。



### 耳を痛めない 鼻のかみ方

片鼻ずつ、ゆっくりと  
やさしくかむ。



### 一年間を通して、 健康的な生活が できましたか？

大人になってからもずっと健康で過ごせるためには、体によい生活習慣の確立と、その積み重ねが大切。ケガや病気になる前から治療をするよりも、ケガや病気をしないように普段の生活の中で心がけることが重要です。一年間、健康に気をつけて生活できましたか？

<input type="checkbox"/> 規則正しい生活リズムで過ごせた	<input type="checkbox"/> 栄養を考えたバランスの良い食事ができた	<input type="checkbox"/> 適度な運動で体力の維持を心がけた	<input type="checkbox"/> ケガや病気の予防を実行できた

できたことは継続、できなかったことは来年度こそ実行しよう！！

## 感謝の気持ちを言葉にして…

誰かに何かをしてもらったとき、「ありがとう」とちゃんと言葉にできていますか？もしかしたら親や兄弟といった身近な人にほど、照れくさくて言えていないという人も多いかもしれません。いつの間にか、家族が何かをしてくれるのは当たり前のことのように思っていないでしょうか？

「ありがとう」という言葉は、形容詞の「有り難し」が変化したものです。「有る」のが「難い」ということですから、「滅多にない」「珍しくて貴重だ」というのが本来の意味です。周りの人が自分のために何かをしてくれたとき、自分を支えてくれたとき…、「ありがとう」は、滅多にないくらい大切な行為に対して、深く感謝する気持ちを表す言葉です。

この1年間で 何回、言えた？



何回、言われた？

多ければ多いほど Happy になれる言葉ですね。

3月9日は「39 (サンキュー)」の語呂合わせで、「ありがとうの日」だそうです。この機会に今まで言えていなかった感謝の気持ちを、「ありがとう」という言葉にして伝えてみませんか？

## 三年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます！！

長いようで短かった三年間。振り返ってみると、いろいろなことがあったと思います。キャンプや修学旅行、体育大会、文化発表会、部活動…。辛いときもあったと思いますが、それを乗り越えられたのも、仲間、先生、そしてお家の方の支えがあったからだと思います。

4月からはそれぞれ新しい道を進んでいきます。自分で選んだ道。後悔ないように、どんどん突き進んでいってください。壁にぶちあたったら、弱音を吐いたっていい。泣いたっていい。それは成長できるチャンスです！新しいことにどんどんチャレンジしていってください。新生活、不安もたくさんあると思います。しかし、その分、楽しみもたくさんあるのではないのでしょうか。たくさんの仲間を得て、笑顔で毎日を過ごしてください。

笑顔があれば大丈夫！！どんなときも笑顔で…(^~^)/