

ほけんだより

令和 2 (2020) 年 2 月 28 日

豊中市立第十二中学校

保 健 室

いよいよ 3 月です。学年の締めくくりの月です。3 年生には 3 年間の締めくくりの月でもあります。これまでを振り返ると、がんばったことも、少し後悔を残したこともあると思いますが、どれも貴重な経験です。すべてを糧として、春には新しいステップを踏み出してください。

春はすぐそこ。新しい出会いも待っています。



自分の健康レベルは、自分でチェック

毎朝の習慣に

Check!

朝、気分よく起きられた？
眠気は残ってない？

体のどこかに
痛いところはない？

朝ごはんをおいしく
食べられた？

うんちは出た？
コロコロうんちや
ユルユルうんちでは
なかった？

体はだるくない？

肩や首が
つまるような
感じはない？

頭は？ のどは？
お腹は？

顔色は
いつもどおり？

熱っぽくない？

ゆううつな
気分はない？

自分の体調が一番よくわかるのは、自分です。
いつもとちょっと違うなと思ったら、
体温を測ったり、原因を考えてみましょう。
自分の健康を守るのも自分です。

卒業 おめでとう

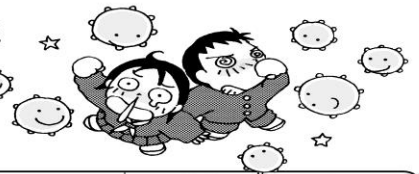


これからみなさんの夢や目標は、いままでもより身近で、そして具体的なものになるでしょう。皆さんのがんばりが必要になり、またがんばってもうまくいかないこともあると思います。そんなときも「食べる・寝る・運動する」を大切にしてください。きっと将来のあなたを助けてくれるはず。がんばってください。

卒業生のみなさんへ

シーズン到来…、花粉症対策

花粉症はスギやヒノキなどの花粉が、目や鼻の粘膜に付着したときに起こるアレルギー反応です。対策の基本はとにかく花粉を避けること。家族やクラスに花粉症の人がいるときには、室内に花粉を持ち込まないように配慮できる思いやりを持ちたいですね。



テレビの花粉症情報をチェック



晴れて乾燥した日は注意

マスクや眼鏡などで花粉をシャットアウト



帽子もおすすめ

屋内に入るときには、花粉を払う



持ち込まないのもエチケット

症状のひどい人は専門医を受診してみよう



自分にあった薬があるかも

保護者の方へ

ケガの申請はお済みですか？



学校管理下（授業、休み時間、部活動、登下校など）でのケガで病院を受診されたお子様は、スポーツ振興センターの給付対象です。まだ手続きがお済みでない方は、担任・クラブ顧問・保健室までご連絡ください。なお、手続きの期限はケガをした日から2年以内です（今年度ケガをして、まだ申請のないご家庭には確認の手紙を配布しています。）

出席停止の届けについて

出席停止で欠席していたお子様には「届」の用紙を渡しています。病院での証明書は必要ありません。登校できるようになったお子様に担任より「届」を渡していますので、ご家庭で記入・押印の上保健室までお願いします。

お疲れさま

わたしからわたしへ

「お疲れさま」といえば、がんばりや苦勞をねぎらう言葉ですよ。この言葉を一年を走り抜けた自分自身にも、かけてあげてほしいのです。

みなさんの体と心は、一年でたくさん動いたことでしょう。体を動かすと疲れたり、筋肉痛になったりしますよね。でも、そうして強い体がつくられていくのです。心も同じです。喜んだり、悲しんだり、怒ったり…。たくさん動いた分、育つもの。それに疲れるものです。春休みには「お疲れさま」と自分に声をかけ、体も心もリラックスさせてあげましょう。

