

ほけんだより 12月

保健室 / 2022年 12月 21日 発行



文化祭、合唱コンクール、研修・遠足、テストなどを通して、一段と成長できた2学期だったと思います。2022年も残りわずか。1年を振り返って、反省や感謝を深め、来年の目標を立てましょう。帰省する生徒が多いと思いますが、受験勉強で学園に残っている高3生のためにも、引き続き、感染対策はしっかり行ってください。



①心身のメンテナンス！

家族とゆっくり過ごしたり、体で気になるところがあれば、病院に行って相談するなど、3学期に向けて心身を整えましょう。

★特に、歯が痛い生徒は、
歯医者に行きましょう！！




<保護者の方へ>

- 那須で継続的な通院が必要となる場合は、紹介状をいただいでください。
- 学校・寮・部活動など、学校の管理下で起きたケガ等で、帰省先の病院を受診した場合は、「日本スポーツ振興センター災害共済給付制度」の対象となります。詳しくは、保健室までお問い合わせください。

②健康生活に必要なものを準備しよう！

～例～ チェックして確認しよう！

ケガ対策	<input type="checkbox"/> 湿布 <input type="checkbox"/> 絆創膏 <input type="checkbox"/> ガーゼ <input type="checkbox"/> テーピング <input type="checkbox"/> サポーター
防寒グッズ 	<input type="checkbox"/> カイロ <input type="checkbox"/> ブランケット <input type="checkbox"/> ゆたんぼ(100円ショップで小さいサイズが売っています♪)
薬	<input type="checkbox"/> 痛み止め薬 <input type="checkbox"/> 胃腸薬 <input type="checkbox"/> 風邪薬 <input type="checkbox"/> かゆみ止め薬 <input type="checkbox"/> 酔い止め薬 <input type="checkbox"/> 目薬
その他	<input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 体温計 <input type="checkbox"/> ボディクリーム <input type="checkbox"/> コンタクトレンズ <input type="checkbox"/> 保冷剤 <input type="checkbox"/> 水筒 <input type="checkbox"/> 冷えピタ <input type="checkbox"/> のど飴 など

3つの首^{あなた}を温めて体^{からだ}ポカポカ



北風^{きたかぜ}がピューツと吹いたら、
体^{からだ}がガクガク...

そんなあなたは、「首」^{くび}「手首」^{てくび}「足首」^{あしくび}の3つの「首」を寒さから守れていないのかも。

3つの首には体中をめぐる血管が集中している^{あたたか}ので、温めると体の内側からポカポカするのです。

首

ネックウォーマーをつけたり、
ハイネックの服^{ふく}を選ぼう^{えら}

手首

外に行くときは
手袋^{てぶくろ}を忘れずに^{わす}

足首

締めつけない、
厚手^{あつて}の靴下^{くつした}が◎



体^{からだ}ポカポカで、元^{げん}気に冬^{ふゆ}を過^すごしましょう！



<今月の一転語>

「死んだあと、自分がどこに行くか」ということは、
霊能者に教わる必要もなく、自分の人生を点検して
みれば分かってしまうということです。

—『地獄の法』p211



<季節の豆知識> 「108の煩惱!？」

大晦日の夜、多くの寺院では、除夜の鐘を108回つきます。この「108」という数字は、「煩惱の数」と言われており、除夜の鐘には、煩惱を払い、新しい晴れやかな気持ちで新年を迎えるという意味があります。(諸説あり)

