

松城中学校
保健室平安名

あけましておめでとございます。

「おめでとう」という言葉には、良い芽が出るように願いを込めて『お芽出とう』という言葉も当てられます。

さあ～、2012年が始まりました。3年生は、いよいよ受験が目の前まで追っています。本番に最高の結果や思い出が残せるように健康には十分に気をつけて下さいね。

それから、皆さんの中にも**希望の芽・思いやりの芽・健康な芽**がたくさん育ちますように！！



健康の目標を決めよう!

その一
「自分の健康は自分で守れる人」
自分の健康は、誰のためでもなく、まず、自分自身のために守ることを忘れないでね。

その二
「心の健康。相手の気持ちがい思いやれる人」
相手が何を考えているのか、相手の立場になって考えることができる人。
心配り、気配りができる人になろうね。



3年生は総合テストがんばってね!

皆さんは、どうやって記憶していますか？書く人、見る人…中には見るだけで覚えている人もいるのかな？人間には、五感(視覚・聴覚・触覚・味覚・嗅覚)と言われている5つの感覚が備わっています。例えば、英単語は発音しながら、つづりを手で書くなど、いくつかの感覚を使って覚えると忘れにくくなるそうです。試してみてもいいかな？そして、テストの時、最後の頼りになるのが、第六感。あなたの鋭いカンで最後の問題まで頑張って答えよう。分からなくてもカンで答えた問題は後でしっかり復習すればOK。テスト勉強頑張れ！必ずと結果は出る！

あせらずにいこう!

「自分のやりたいことが見つからない」…友だちが次々に進路を決める中、取り残されたような気持ちになっている人はいませんか。あせったり、悩んだり、苦しい思いをしている人もいるでしょう。あなたの好きなことは何ですか？一生懸命になれることはありますか？まずは、今、好きなこと、興味のあることを手掛かりに考えてみてもよいのでは？めざす路を見つけて突き進む人もいれば、迷いながらゆっくり歩いていく人もいます。「あなたの道」が見つかるよう、いつも応援しています。あせらず、ゆっくり行こうね！！

自分を
見つめる時は、
今しかない
自分を
きたえるときは
今しかない
自分を
出しきるときは、
今しかない

須永博士



『中学時代』って、今しかないよね。大人に近くあなたたちに、中学時代が思い出に残るように1日1日を大事にしてほしいな。先生方や家族もそれが望みです。だからって遊んでばかりではダメ・・・だよ。毎日が楽しくないとなげいているあなた！すぐ側に、小さな幸せがあることに気づいていますか？おしゃべりが楽しい！食べ物美味しい！笑えることに。



「春の七草」言えますか？

日本には、1月7日には、無病息災を願い、七草がゆを食べるといふ風習が昔からあります。

すみません！とくに過ぎましたね。

せり：香りが特徴。競り合って伸びることから「せり」。

なずな：別名・ペンペン草。生命力が強く、どこにでも生える。

ごぎょう：別名・母子草。春に黄色の花が咲く。

はこべら：別名・ハコベ。小さな白い花をつける。

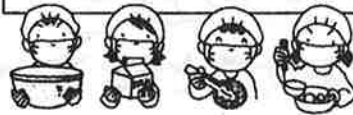
ほとけのざ：地面をはうように広がることから「仏の座」

すずな：カブ。丸い根の形から「鈴菜」

すずしろ：大根。スズシロ(清白)は葉のこと



1月24日~30日
全国学校給食週間



1899年、山形県の小学校でお弁当を持ってこられない子どもたちに無料で昼食を出したのが学校給食

の始まりだと言われています。

献立はおにぎりや漬け物に焼き魚でした。

給食を皆さんに食べてもらうには、成長期の皆さんが健康に元気に成長してほしいという願いが込められています。そのため、給食は成長期に必要な栄養を十分に考えた、バランスのとれた食事なのです。毎日、何気なく食べている物の一つが、どんな力を与えているのかこの機会に考えてみましょう。

1. 体力

身体のカ。身体の作業能力。
又は疾病に対する抵抗力。

元気な毎日の土台となる力です。歩く、走る、食べる、部活動をする普段の行動の一つ一つが体力アップにつながっています。



2012年 5つの健康力 を育てよう!

あなたに必要な力はどれですか？



2. 自律力(じりつりよく)

自分で自分の気持ちを抑えたり、自分の規範で行動できる力。

感情や周りの雰囲気によって流されて行動しそうなとき、必要な力です。あなたにとって本当に大切なものは何か、自分自身とじっくり向き合うことから始めましょう。



3. 自然治癒力

病気やケガを治そうとする
生体に備わった力。

軽い風邪や、すり傷・切り傷などは薬がなくても治すことができます。栄養バランスの取れた食事と、十分な睡眠が自然治癒力アップのカギ!



4. 想像力

現実の知覚に与えられていない物事のイメージを思い浮かべることのできる、心の力。

こんな事を言ったら、こんな態度をとったら、相手はどう感じるだろうと考えることは、とても大切。生身の人と向き合うことが相手を思いやるプラスの想像力を育てます。



5. 危険予知力

危害または損失の生ずるおそれのあることをあらかじめ知る力。

大きな危険をさけるのに必要な力です。まずは、自分の行動の「一歩先」を考えて見ること。ケガの予防はもちろんですが、犯罪などの危険から身を守ることができます。待



咳をしているときはマスクの着用をぜひしましょう!



そろそろ、インフルエンザが近づいているよ! 手洗い・うがいの徹底・食事・睡眠をたっぷりとろう!

