

ほけんだより3月^{がつ}

2019.3 遠野高校 保健室



大人も夢中になる「ヨシタケシンスケ」さんて知ってる？

～大人だって大好き！心の癒し＆元気のもとになる魔法の本☺～

勉強＆部活＆家の手伝いなどで忙しい皆さんは、ストレスがたまったり、気持ちが落ち込んだり、イライラが止まらないことはありませんか？私達大人も「いつも笑顔でいたい」と思っている、仕事＆家事＆育児＆人間関係などで皆さんと同じように落ち込んだり、ストレスで眠れないことも…。そんな時「思わず微笑んでしまったり、勇気や元気を与えてもらえる」のが「ヨシタケシンスケ」さんの絵本シリーズ。

代表作に「ほくのニセモノをつくるには」「つまんないつまんない」「このあとどうしちゃう」「みえるとかみえないとか」などがあります。どの作品も1つ1つの絵がとても細やかでコミカルに描かれているだけでなく、文章もとても発想力が豊かで、ユニーク＆心に突き刺さるものばかり！ぜひ1度手に取ってみてください…きっと「クスッ」と笑ったり、「いいぞ！いいぞ！」と共感でき、日頃のモヤモヤ感をスカッとさせられます！そればかりでなく、自分の価値観を広げたり、見直せる貴重な内容も盛沢山…なので読書好きな先生や司書の先生とこれらの絵本について話し始めると止まらなくなってしまうことも☺

保健室＆図書室にも入りましたので、ぜひ昼休みなどを利用して一読してみては！



急に耳が聞こえない？ボーッとすると
とっぱつせいなんちょう
それって **突発性難聴**かも！？
とにかく早く **耳鼻科へGO!**



原因は
大音量？
ウイルス？
神経マヒ？
ストレス？
諸説あり・・・
????

保健室 1年間の記録	
保健室に来室した人	人
そのうち	
内科	人
外科	人
相談	人
日本スポーツ振興センター・災害共済給付の対象になった場合 件	

春休み中
におおし
なこう！
おこし
いたいところや調子のよくないところはないですか？

今年も花粉症シーズンとなり、お子さんはもちろん、ご家族でもくしゃみ・鼻水・目のかゆみなどにお悩みの方が多いかと思います。

花粉症の主な対策としては、マスクやゴーグル、ツルツルした上着、家に入る前に花粉をはらうなど『花粉が体につきにくくすること』。そして、もし花粉が体の中に入っても『症状が軽くすむようにすること』があげられます。「早寝早起き」「栄養バランスの整った食事」「適度な運動」を基本とした毎日の生活習慣を改善し、体の調子をよい状態に保つことが症状の軽減につながります。



花粉症は、完治が難しいケースが多いといわれています。症状が強い場合は医療機関での受診も視野に入れつつ、少しでも抑えられる、普段の生活の中でできる対策を、ご家族みなさんで実行していただければと思います。



心と体の健康チェック

＜心は？＞

- ☐ あいさつができた
- ☐ 落ち込むことがなかった
- ☐ イライラしなかった
- ☐ 友だちと仲良くできた
- ☐ 人に親切にできた



＜体は？＞

- ☐ 早寝早起きができた
- ☐ 歯みがきをきちんとした
- ☐ 定期的に運動をした
- ☐ 栄養バランスよく食事をとれた
- ☐ 手洗い・うがいができた

