

# 保健だより

3月号



松山南高校生徒保健委員

平成29年度もいよいよ終わりとなりました。今年度を振り返っていかがでしたか。風邪を引きやすかったり、なんとなく体調が悪かったりしなかったでしょうか。春休みは、来年度に向けてリセットする時期です。できてなかったことを振り返り、生活習慣を見直してみましよう。そして、新しいスタートが気持ち良く切れるようにしてくださいね。

## ONE FOR ALL, ALL FOR ONE. 花粉症じゃない人も

花粉症の人たちはつらい季節になってきましたね。花粉症じゃない人たちにもちょっとだけお願い。



◆教室に入る前に…服や髪についた花粉を払い落としてから入ってください。

◆換気をするときは…天気にもよりますが、スギ花粉の量が多くなる時間帯は、一般的に昼前後と日没後。換気はなるべくこの時間を避けて。

体内に入る花粉の量を減らせば、花粉症の人は快適に過ごせますし、そうでない人も将来花粉症になりにくくなるといわれています。



## 頑張っているあなたへ

あなたにできることあるいは

できると夢見ていることがあれば

今すぐ始めなさい。

ゲーテ

## 「ありがとう」は魔法の言葉

「ありがとう」の機会は、日常にたくさん隠れています。たとえば、いつもごはんを作ってくれるおうちの方。いつも仲良くしてくれる友だち。あなたが成長できるようにと教えてくれる部活の先輩。気にかけてくれているご近所さん。他にも、思い浮かぶ顔はありませんか？

「ありがとう」は言ったほうも言われたほうも嬉しくなる魔法の言葉。そして、3月9日は「サンキューの日」。この機会に、普段言えずに心にたくさんたまっている「ありがとう」を伝えてみるのもいいですね。



## 健康を守り育てるのは自分自身

みなさんが持っている「未来」や「夢」の種。土に張る根っこの部分は、「健康」です。健康は、睡眠や食事、手洗いなどの予防で支えられています。そして、「努力」が成長のための水になります。

水が足りないと、育ちません。でも、水をあげ過ぎても、根を腐らせてしまいます。バランスをとって、大事に大事に育ててあげてください。

みなさんの種から、きれいな花が咲きますように！



## トイレ clean について

来年度も保健委員会ではトイレの衛生活動をしていきたいと思っています。

皆さんのアイデアとご協力をお願いします。

