



ほけんだより

令和4年3月10日

ほけんだより3月号～お家の方へ～

自分の心と体を守るお話

稜南中学校保健室

3年生が巣立ちました…

①3月6日、日曜日は卒業式でした。今年度は感染症対応で高校入試等の日程が早まったため、例年よりも1週間も早い卒業式でした。高校入学までの休み期間が長すぎて、あれこれ心配しています。保護者の皆様も、見守りをお願いします!!

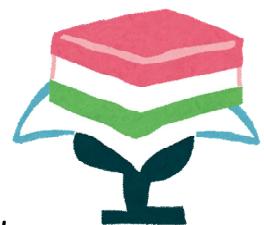
②アレルギーと気圧の変化による頭痛や倦怠感を訴える生徒が増えています。風邪症状とも似てはいるのですが、体温は平常で他に思い当たることもなく、ただただ頭痛がつらくて身体全体が重い感じで授業が受けられないというパターンのようです。服薬して調整している生徒もいます。ただし、服薬される場合は次のことを守ってください。

①保護者の許可のもと、薬を持参すること ②自分の薬を友達にあげないこと

③服薬後は運動を控えること ご家庭でのご確認をお願いします!!

④日暮れの時刻も少しずつ延びずいぶん暖かくなってきましたね。稜南中の桜の開花はもう少し時間がかかりそうで、待ち遠しくてたまりません。満開の桜の下でおいしいお花見弁当!!という願いは、まだまだ叶いそうにありませんね。

⑤お花見と言えば3色団子、これはもともと白が主流だったお団子を、豊臣秀吉の命令で春らしい3色にアレンジされたようで、3つの色は、雪(白)の下に新芽が芽吹き(緑)桃の花が咲く(ピンク)様子を表すそうです。これはひな祭りの菱餅も同じ3色で、菱餅にはもっとたくさんの由来があるようです。魔除け、厄除け、子孫繁栄、健康…etc..。



身体測定を実施します！！

感染症対策で見合っていた身体測定ですが、来週の昼休みに身体測定を実施します。熊本県内はまん延防止等重点措置が継続中ですが、対策を十分にとったうえで実施いたしますので御理解をお願いします。結果につきましては、4月の計測値とあわせて配布いたします。

3月9日は「thank you(サンキュー)の日」

この日光、この雲のない青空があり、生きてこれを眺めることのできる限り、私は不幸ではない。
(アンネ・フランク)



ユダヤ人迫害を受け、15歳で亡くなったアンネ・フランクの言葉です。ドイツ軍の強制収容から逃れるために隠れ家で過ごした恐怖の日々の中、「アンネの日記」を綴り続けました。敵軍に見つかれば連行され、殺されるかもしれない状況下で、物音ひとつ立ててはならず、外の空気も吸うこともできなかつた彼女の言葉。今、確かにコロナ禍で生活は制限され、行きたい場所にも行けず会いたい人にも会えない日々ですが、そんな時こそ、無事に1日を過ごせたことに感謝して『ありがとう』と思える自分でいたいなあと思います。『稜南中生のみんな、今日も楽しい1日をありがとうございます。』