

★★

兵庫県立姫路東高等学校

保健室

# Health-Up

3月号

平成30年3月6日

★★

3月考査お疲れ様でした。今年度も残すところ、あと少しですね。

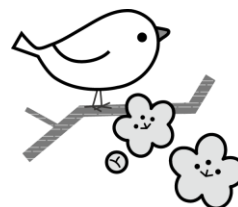
みなさんにとって、どのような1年間だったでしょうか？

この機会に振り返ってみましょう♪

2月28日は卒業式でした。

立派に成長した3年次が次のステップへと進んでいく姿はとても凛々しく見えました。

みなさんも3年次になった時に自分自身の成長を実感できるよう、これからも過ごしていけるといいですね♪



.....

## 2017年度保健室利用状況 (2017年4月1日~2018年2月28日)



保健室の利用人数	来室が多かった月
758人	11月
内科的症状での来室人数	外科的症状での来室人数
612人	146人



\*\*\*\*\*

### 『ありがとう』と『当たり前』

3月9日はサン(3)キュー(9)の語呂合わせで、「ありがとう(英語でサンキュー)の日」。

「ありがとう」とは、めったにないという意味の「ありがたし」が語源で、それが感謝の気持ちをあらわす言葉になってきたそうです。

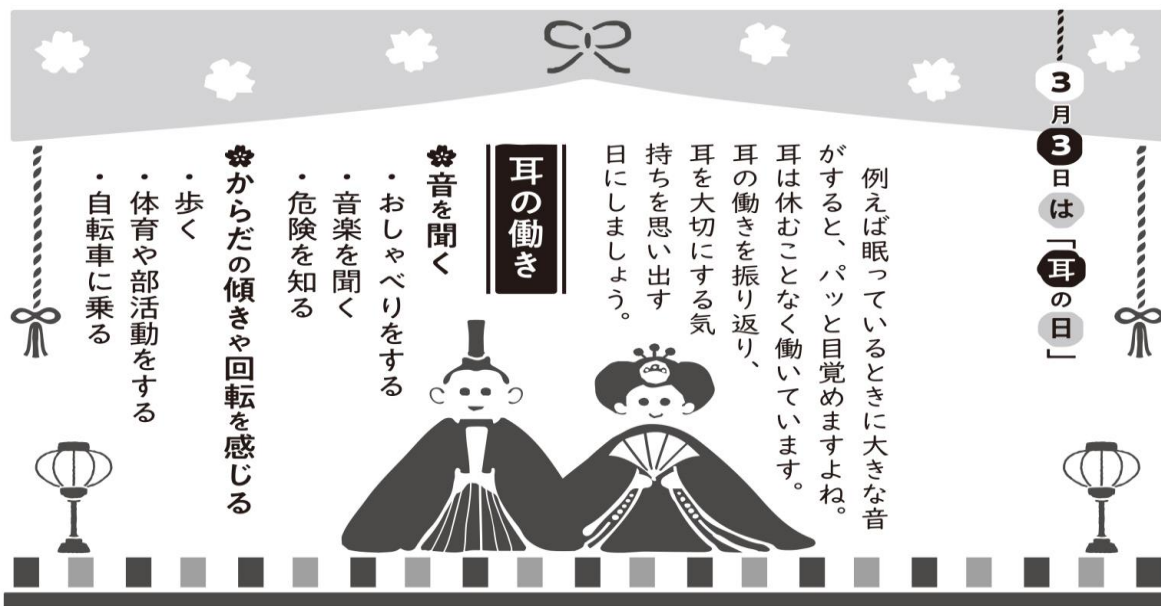
ちなみに、「ありがとう(=めったにない)」の反対は、「当たり前」になります。

みなさんは何かをしてもらった時にちゃんと「ありがとう」と言葉にできていますか？

特に家族や親しい人には、何かをしてもらっても「当たり前」だと思っていないでしょうか？

感謝の気持ちをしっかり言葉にして伝えてほしいと思います。





3月3日は「耳の日」

例えば眠っているときに大きな音がすると、パッと目覚めますよね。耳は休むことなく働いています。耳の働きを振り返り、耳を大切にする気持ちを出す日にしましょう。

**耳の働き**

**音を聞く**

- ・おしゃべりをする
- ・音楽を聞く
- ・危険を知る

**からだの傾きや回転を感じる**

- ・歩く
- ・体育や部活動をする
- ・自転車に乗る

**耳マッサージでリフレッシュしよう!** 血行もよくなるよ

**もむ**



親指と人差し指でつまんで、耳全体をもみほぐしていく。

**こする**



中指と人差し指で耳の付け根の前後をはさみ、上下にこする。

**引っ張る**



親指と人差し指で耳のふちを持ち、上、横、下方向に引く。

**折る**



上下に二つに折ったり、顔側に倒したりする。

～ 災害共済給付について もう一度ご確認ください ～

学校管理下（授業中、休み時間、部活動中、登下校中など）で生じた負傷や疾病等で医療機関を受診した生徒は、スポーツ振興センターの給付対象です。まだ、手続きが済んでない人は、保健室まで申請書類を取りに来てください。

なお、手続きの期限は負傷や疾病等が発生した日から2年以内です。

