

Health-Up

朝夕めっきり寒くなり、いよいよ冬の訪れを感じるようになりました。
今年も残すところあとわずかですが、みなさんにとってどんな1年になりましたか？
残り1ヶ月、規則正しい生活を心がけて元気に過ごしてください。



自分自身と向き合ってみよう！！

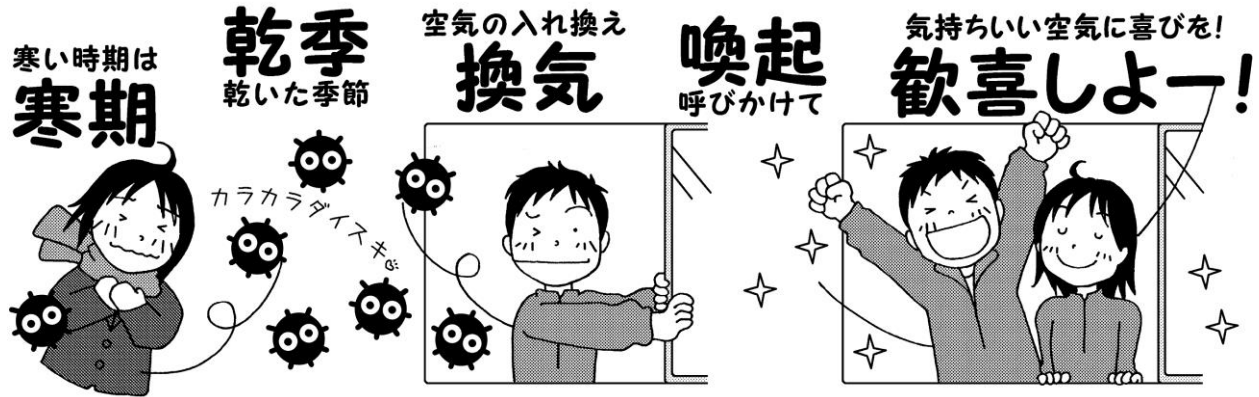
人は誰もが、自分に自信をなくしたり、人間関係に悩んだりする時があります。
そんな時には、自分自身に目を向けてみると人間関係の結び方のヒントが見つかるかもしれませんね。

☆ 自分の良さを認める	自分に自信が無い人ほど、人目が気になったり、見栄をはったりします。自分が尊い存在だと気付いた瞬間、人目を気にする自分から解放されるでしょう。あなたの良さ、頑張っている事は何？人と比べる必要はありません。自分を褒めてあげてください。
☆ なりたい自分をめざす	あんな風になりたい。と誰かをうらやむことがあるかもしれません。自分にとって本当にそれが魅力なら、それにむかって努力してみるのもいいかも。人まねもマスターするまで取り組みれば自分流にアレンジされます。
☆ 感謝する	家族や友達、見守ってくださる地域の方々やお世話になっている知人等の存在があるからこそ、あなたにとっての当たり前を送ることができるのです。周りをよく見て感謝の気持ちを「ありがとう」の言葉で表現してみましょう。
☆ 信頼を得られる自分である	約束事や待ち合わせの時間は、相手の都合が直結することです。あなたのために、用意してくれた、配慮の気持ちや大切な時間を丁寧に受け取ってください。それが、約束を守ること。その積み重ねが信頼を得ることです。
☆ 笑顔である	口角をあげることは、自分自身だけでなく周囲を和ます力もあります。鏡の前で笑顔を。
☆ 違いを認めあう	一人一人の考え方は、違ってあたり前です。仲良くなることは、同じになることではありません。違いがあるからこそ学ぶことが多いのです。こういう考え方をする人だと理解することが心を許し、信じ合うことのできる関係につながります。



～ 教室の換気をしてください ～

空気が乾燥している冬はウイルスが床に落ちないでいつまでも空気中に漂い続けるため、風邪などをひきやすくなります。換気をして風邪予防をしましょう。



かぜの症状

ここまできたら、インフルエンザを疑おう

のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水・頭痛・寒気・発熱・急な高熱・全身の痛み



受診勧告書、そのままにいませんか？

健康診断後、治療や受診のお知らせを受け取ったみなさん、もう病院には行きましたか？

「そのうち行こう」と思っている間に時間はどんどん過ぎてしまいます。

勉強に部活に忙しいと思いますが時間を見つけて必ず受診するようにしてください。

また、受診した際は報告用紙の提出も忘れないようにしてくださいね。

