



令和5年1月10日  
県立福崎高等学校  
保健室

あけましておめでとうございます。

充実した冬休みを過ごせましたか？  
さて、今年は「癸卯（みずのとう）の年」です。  
ん？あまり聞きなれないですね・・・。

「癸卯（みずのとう）」は、十干の10番目にあたる癸と、十二支の4番目にあたる卯の組み合わせで、十干十二支では40番目にあたる組み合わせです。

十干とは、古代中国の陰陽五行説という思想から生まれたもの。  
甲（きのえ）、乙（きのと）、丙（ひのえ）、丁（ひのと）、戊（つちのえ）、己（つちのと）、庚（かのえ）、辛（かのと）、壬（みずのえ）、癸（みずのと）です。  
ん？どこかで聞いたことがあるかもしれませんね。  
そうです。アニメ「鬼滅の刃」の鬼殺隊士の階級です。十干が由来になっています。

「癸（みずのと）」は、雨や露、霧など、静かで温かい大地を潤す恵みの水を表しています。十干の最後にあたる癸は、生命の終わりを意味するとともに、次の新しい生命が成長し始めている状態を意味しています。

「卯（う）」は、穏やかなうさぎの様子から安全、温和の意味があります。また、うさぎのように跳ね上がるという意味もあり、卯年は何かを開始するのに縁起がよく、希望があふれ、景気回復、好転するよい年になると言われています。

2023年は「癸」と「卯」の組み合わせから、これまでの努力が実を結び、勢いよく成長し飛躍する年になると考えられます。

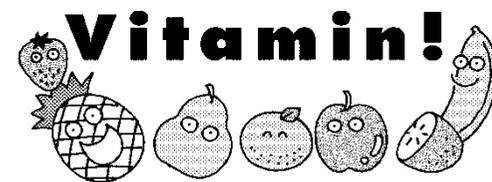


# ミズン到来!?! かぜ・インフルエンザ 予防を心がけ 流行を阻止しよう!

<p>こまめにうがい・手洗い</p>	<p>バランスのよい食事</p> <p>ビタミンCも たっぷりと</p>	<p>しっかり睡眠</p>
<p>気温に合わせて衣服の調節</p> <p>着たり... 脱いだり</p>	<p>肌着をきちんと着る</p> <p>暑い時は汗を吸い 寒い時は保温してくる</p>	<p>部屋の換気をする</p>
<p>人混みを避ける</p>	<p>適度に運動</p>	<p>ストレス発散</p> <p>ねこごっこ... 病は気から...</p>

この中から、食事についてピックアップ!

食べ物からとる栄養は、ウイルスと戦う体の力を助ける強い味方です。特に、この時期にとれる旬の食べ物には、栄養がたっぷりつまっています。少しずつでも毎日食べて、ウイルスが近づきにくい体を作りましょう!



冬休み中にケガや病気で受診した人は、担任または保健室へお知らせください。  
(独)日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度を利用できることがあります。

・(独)日本スポーツ振興センターの用紙を家に置いたまま、あるいは医療機関に出したままではないですか？

【医療等の状況】【調剤報酬明細書】【治療用装具生血明細書】などと記載された書類には、時効があります。速やかに提出してください。