

健やか駒女 だより



No.11

令和4年3月5日(土)
駒沢学園女子中学・高等学校
保健室

みなさん、桜の蕾が次第に膨らみはじめ、春の季節が訪れようとしています。今年度を振り返ると、みなさんはどんな1年でしたか？4月に新たなスタートが切れるよう、春休み中に準備をし、体調を整えてくださいね。

トピック1 **重要!** 保健室よりお知らせ

4月7日(木)始業式
新クラスの担任の先生に提出

中学生のみ

★運動器・結核問診調査票

高校生のみ

★運動器検診問診票

※忘れないようにお願いします。

提出の際には
新学年・クラス・出席番号に
漏れがないように
ご確認ください。
よろしくお願いいたします。



来年度の健康診断は
4月27日(水)を
予定しています。

該当する方へ



★スポーツ振興センター申請書類

学校でのケガ(授業・体育・部活・登下校等)をし、医療機関へ受診した後、スポーツ振興センターの申請はお済でしょうか？または、書類をお持ちでまだ保健室へ提出していない場合は、提出をお願いいたします。ご不明な点がございましたら、保健室までお問合せください。

★医療機関受診連絡票

健康診断の後に「医療機関受診連絡票」をもらったけれども、まだ受診をしていない方は、春休みを利用して受診してください。

トピック2

3月9日は

サンキューの日

3月9日は、感謝のキモチを伝える日です。

みなさんは日頃の感謝のキモチを伝えられていますか？

「ありがとう」のキモチを伝えることは、ネガティブな感情を遠ざけ自己肯定感を高めることができます。

3月9日以外の日にも、日頃の感謝のキモチを伝えられるといいですね！



世界の「ありがとうの言葉」

英語：サンキュー

中国語：シエシェ

ドイツ語：ダンケ

フランス語：メルシー

韓国語：カムサハムニダ

イタリア語：グラツィエ



春休みの間に

自分をメンテナンス



心と体を整えて
新しい学年を
気持ちよくスタートしよう！



ステップ4



リフレッシュできる時間を作ろう

好きなことをしたり、休んだりして心の充電を。1年間頑張った自分を褒めてあげましょう。



ステップ3



身の回りの整理をしよう

机や部屋を片付けて、いらないものは思い切って処分！
スッキリした気持ちで新学期を迎えましょう。



ステップ2



持ち物の準備をしよう

足りないものや買い替えが必要なものはありますか？
体操服や靴のサイズがあっているかも確認を。



ステップ1



受診・治療を済ませておこう

4月に入るとすぐに健康診断があります。気になることのある人はお医者さんへ。虫歯も今のうちに治療しておきましょう。



耳も鼻もたいせつに



3月3日は耳の日です。昭和31年日本耳鼻咽喉頭科学会の提案により制定されました。

3の字が耳の形に似ていることと、み(3)み(3)の語呂合わせなどから「耳の日」と言われるようになりました。

ヘッドホンやイヤホンの使い方、皆さん大丈夫でしょうか？音を大きくしすぎたり、自転車に乗りながら使用したりしていませんか？一度自分の生活を見直してみましょう。



気温も温かくなり花粉症の人にはつらい時期になりました。みなさんは鼻をかむとき、両方一度にかんだり、思い切り力を入れたりしていませんか？こうしたかみかたは、鼻はもちろん耳にもダメージを与えてしまうかもしれません。

鼻と耳は体のなかで繋がっています。(どちらも同じ耳鼻科のお医者さんがみてくれますね)優しく鼻をかむことで耳をいたわることにもなります。

鼻も耳も一生使うもの。自分の身体はまず自分が守る気持ちを忘れずに！

