

ほけんだより

福智高等学校 保健部
2018. 3月



春の芽吹きに思いを馳せて。

梅が花を咲かせ、桜の蕾も少しずつ膨らみ、日に日に春の訪れを感じられるようになりました。3月1日には、3年生がそれぞれの目標を抱いて卒業し、在校生にとっては寂しさも残ることでしょう。別れは切ないものですが、次の新しい出会いによって芽吹く成長がきっとあります。4月からは、新2年生、新3年となります。

新しいスタートに向けて1年間の疲れを癒しつつ、エネルギーを蓄えましょう♪

- * 紅梅の花言葉・・・「優美」
- * 白梅の花言葉・・・「気品」
- * 桜の花言葉・・・「精神の美」「優雅な女性」



←桜 ・ 梅の花↑



ベルマークを探してみよう！

「ベルマーク」って聞いた事あるし、見たことも確かあるけど…
ベルマークって集めたらどうなるの??



ベルマークには、「自分たちの学校づくり」と「教育援助(災害被災地校や開発途上国等)」の二つの機能があります。ベルマークを集めて、整理・計算をして財団に送ると、1点が1円に換算され、様々な教育援助活動に使われます。

職員室前に回収箱を設置しています。東北大震災や九州豪雨など被災された学校の同級生に、ベルマークを届けましょう！



ベルマークがついている商品の一部です。この他にどんな商品についているか、探してみてください♪



ベルマーク教育助成財団 HPより <http://www.bellmark.or.jp/>

・・・かもしれないスマホ。

地図検索や写真をすぐにSNSにアップロードしたり、とても便利なスマートフォンですが、使い方によっては人に不快な思いをさせてしまったり、大けがや死に至るような大きな事故に遭ってしまったり…ニュースでも多く取り上げられています。危険、不快な扱い方になっていないか、スマホの使い方についてもう一度見直してみましょう。



歩きスマホ

操作しながらの歩行や自転車の運転は、自分も人も事故に巻き込んでしまう危険性があるので避けましょう。



電車内で通話

公共の乗り物の中では、マナーモードにしておくのが基本。通話は禁止です。優先席の周囲では、電源を切るのがマナーです。



勝手に写真を撮る

SNSに上げた写真は不特定多数の人に見られます。知らない人の顔や姿を、勝手に公開するのは問題ですし、自分がされたらいい気はしないですよね。街中で撮影する際は他の人が写り込んでいないか注意しましょう。



人と一緒にいるときにスマホに夢中

せっかく楽しい時間を過ごそうと一緒にいるのに、ずっとスマホを触られていると、楽しくないのかな?と不安に感じてしまうものです。緊急でもない限りはできればスマホは置いて、目や耳を傾けてみませんか。

4月からの健康診断に向けて。

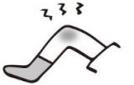
4月から健康診断が始まります。春休みには自分の健康状態を振り返り、治療が終わっていない人や、気になる症状がある人は春休み期間を利用して病院を受診しましょう。

健康診断の目的は
知る 守る 育てる

- 知る：発育や健康の状態を知る
- 守る：病気や異常の早期発見で体を守る
- 育てる：自分の健康は自分で守る意識を育てる

運動器検診

- ・関節や骨に痛いところはない?
- ・動かしにくい部分はない?



内科検診

- ・胃腸の調子はいい?
- ・顔色はいい?
- ・疲れやすくない?
- ・めまいがしたことはない?



耳鼻科検診

- ・人の声や音はよく聞こえている?
- ・ふだん口を開けていることが多くない?
- ・鼻みずや鼻づまりはよくおこる?

眼科検診

- ・黒板の字はよく見えている?
- ・目が乾く感じはない?
- ・目がかゆい、赤い、目やにが出るなどの症状はない?



歯科健診

- ・歯が痛かったり、しみたりすることはない?
- ・歯みがきのとき、出血することはない?
- ・口臭は気にならない?



☆ 保健調査票、運動器検診問診票は始業式にお配りします ☆