

ほけんだより 3月

NO.12 3月春休み号
徳島県立城東高等学校
令和6年3月発行

時々、風に暖かさを感じるようになりました。眉山もほんのりピンクに色づいてきましたね。令和5年度も終わろうとしています。みなさんにとって、今年はどうのような1年だったでしょうか？終業式の日には、「〇〇が達成できた」「〇〇が上達した」…と、今年度1番がんばったことを思い出して、自分自身に拍手をしてあげてください。そして一言、「よくやった、自分！」。最大級に自分を褒めて、新年度へのエネルギーを高めていきましょう。



片付けて

新年度をすっきり❖迎えよう

みなさんの机の上や部屋は整理できていますか。新年度が始まると、新しい教科書などの物が増えて、ごちゃごちゃしがちです。そうなる前に片付けをして身も心もすっきりしましょう。



1 片付ける範囲を決めてから始める

すべてを整理しようとする時、何かから始めればいいのかわからなくなります。最初に場所を決めましょう。

2 使う場所の近くに片付ける

物が使う場所の近くにあると、出し入れが楽になります。使う場所から手の届く位置に収納しましょう。



3 自分の好きな空間を作る

好きな物を飾る場所があると、その場所をきれいに保ちたくなり、そこを中心に片付けるきっかけになります。

片付けのCREATIVITY

ありがとうは魔法のこぼれ

授業でわからなかったところを友だちが教えてくれた



授業の発表前で緊張しているとき、友だちが明るく背中を押してくれた



落ち込んでいるとき、友だちが話を聞いてくれた



友だちにやさしくしてもらったら、「ありがとう」の魔法をかけましょう。魔法にかかった人も、あなたも、きっと幸せな気持ちになれます。

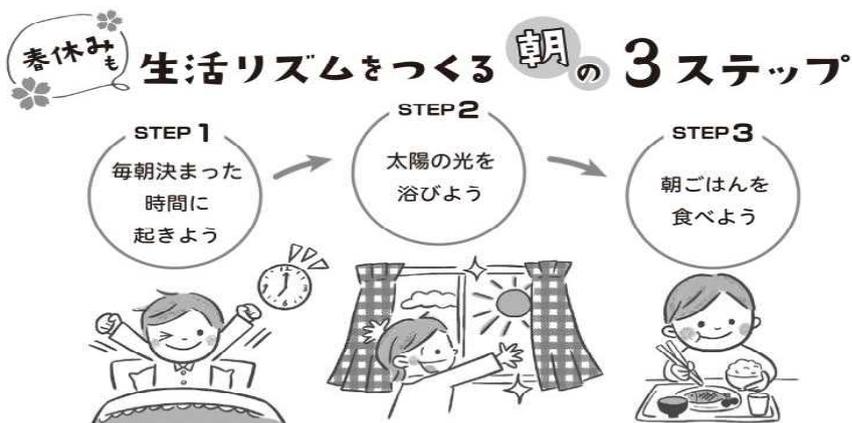
★再度確認！傷の応急手当★



「ちょっと擦りむいただけ」、「小さい傷だから…」と、傷をそのままにいませんか？ケガや虫刺され等、傷ついた皮膚をそのままにしておくと、細菌やウイルスが侵入し感染症を引き起こすきっかけになることがあります。代表的なものは、レンサ球菌とブドウ球菌が原因で起こる蜂窩織炎（ほうかしきえん）です。

蜂窩織炎の主な症状は、皮膚の赤みや腫れ、痛み等で、ひどくなると発熱や倦怠感が現れます。症状によっては、入院治療が必要になるケースもあります。

そこで再度確認です。ケガをしたら、まず傷口を水で洗いましょう！痛いかもしれませんが、しっかりと土や汚れを落とすことが大切です。そして、傷が痛んだり赤く腫れてきた場合は、早めに皮膚科を受診しましょう。



🌸🌸 保健室より 🌸🌸

春休みは新学期に備えて、自分の心と体も準備しておきましょう。勉強の準備も大切ですが、体の調子を整えることも大切です。この機会に、歯の定期検診や、メガネ・コンタクトレンズの度数調整等、自分メンテナンスをしておきましょう。そして、春の空気を感じながら気分もリフレッシュしてくださいね。

参考文献：雑誌「健」