

2月の ほけんだより

2021. 2. 22 (月) No. 11
明石市立衣川中学校 保健室

きさらぎ 如月 うめみつき このめつき
のいせに梅見月、木の芽月等
1日曆2月は新暦では3月ごろに当たり、梅の花が
咲く春めいて、気持ちのよい季節です。この季節は2月とは異な
ないような、ポカポカ 陽気に包まれています。バツバツと良い空気と
一緒に運ばれてくる「杉花粉」のITにさらに 鼻もグズグズ 目も
ショボショボ。全身で春を感じながら コロナワクチンの普及と一刻も早い
コロナ感染症の収束を祈るはありです

明石市ホームページより

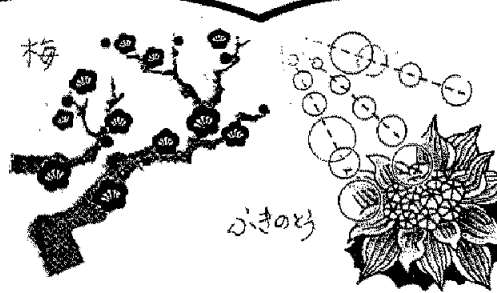
新型コロナウイルス接種について
医療従事者等... 3月接種開始
高齢者 65才~高齢者施設 4月
基礎疾患のある人 4月
60~64 5月
その他 5月
無条件接種で強制ではありません



3月3日は節分の日

2月の健康の謀

どうあろうと、明日という日がある
マーガレット・ミッチェル (アメリカの小説家)



耳にやさしいことばで話そう
声の大きさ、声のトーン、そして内容
温かいコミュニケーションで
つながろう!!



自分の心も友達たちの心も
大切に

花粉症の症状

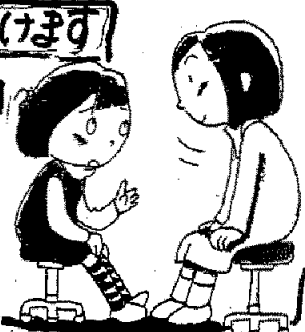
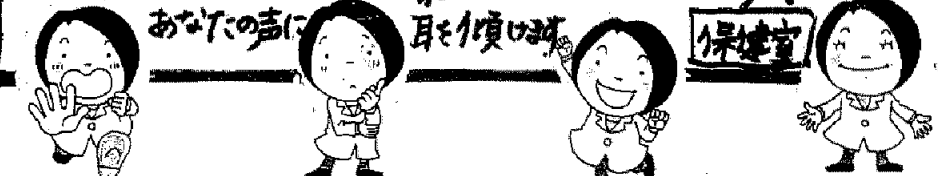


花粉症 こんな日は注意

雨上がりの翌日 晴れまたはくもり
風が強い 春先には偏西風に乗って飛んできると言われる黄砂やPM2.5にも注意!!
花粉症対策
出かける前に情報をチェック 上着はツルツルした素材のものを
ぼうし、マスク、メガネをする 花粉を払い落とす
手や顔についた花粉を洗い流す
日常生活に支障がある場合は専門機関で治療を受けよう

どんなささいなことでも相談を受け付けます

これから年度末に近くなり、卒業前、進級前の時期に入ります。期待半分、不安半分、じかじかと古れたりします。不安や悩みを一人で抱え込まず、人に話すことで「気持ち」が楽になることがあります。



本の紹介

50のルール
「お母さんは「これか」としては「お母さん」の自由を認める。
「お父さんは「これか」としては「お父さん」の自由を認める。
「やる気」は自分からでかえしていく。
「見た目」ではなく中身で勝負する人になる。
「信用」という貯金も「かき」が大切。
「すてきな人」と出会うチャンスは「自分」が「すてきな人」になる。
「健康」に気を配ることは「大事な人」の健康を守る。
「人の心」は「自分」の心と同じように「自分」が「すてきな人」になる。
「人」の心は「自分」の心と同じように「自分」が「すてきな人」になる。
「人」の心は「自分」の心と同じように「自分」が「すてきな人」になる。

