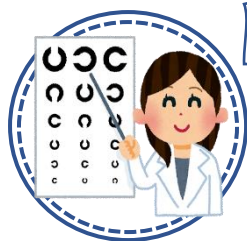


保健室から春休みの宿題

病院へ行こう！



眼科

今使っている眼鏡やコンタクトは合っていますか？眼を細めたりせずに黒板が見えていますか？目が疲れたり、頭が痛くなったりしていませんか？自分の眼に適したものを処方してもらうよう眼科で診てもらいましょう。



歯科

9月の歯科検診の結果で治療勧告を受け取った人は、もう治療は終わりましたか？まだの人はこの期間に歯医者さんへ必ず行きましょう。むし歯のなかった人も、年に1度は歯や歯茎のチェックやクリーニングをしていただくといいですよ。

口腔ケアで免疫力アップ！

口の中には細菌がたくさんいます。常在細菌といって体を守る働きをするものもありますが、悪さをする細菌もいます。免疫力を高めるためには、この悪さをする細菌を減らすことが大切です。口腔環境が悪くなる原因として、口の中が乾く、つばが減る、歯磨きが足りないなどが挙げられます。口腔環境はストレスによっても影響を受けます。ストレスが高すぎると、唾液の量が減り、口の中が自らの力できれいになろうとする働きが低下し、悪さをする細菌が活発になります。疲れを溜め込みすぎないように規則正しい生活を送ることや、ストレスをコントロールすることが大切になります。



その他の病院

心臓や腎臓、アレルギー疾患など、定期的に主治医に受診している人で、春休みに受診予約をしている人は「学校生活管理指導表」を保健室まで取りに来てください。4月からの運動制限の参考にします。

上靴を洗おう！

高校生になって、1度も洗っていない人はいませんか？靴の臭いは気になりませんか？春休みに家に持ち帰ってきれいに洗いましょう。足元からすっきりして、新しい学年に臨みましょう。



新型コロナウイルスがどうなるのか、先の見えない不安で大変な1年でしたが、1人1人の協力があったおかげでここまで感染を抑えて年度末を迎えることができました。大手前の生徒はさすがだなと思うことがたくさんありました。

- マスクをちゃんとつけてくれてありがとう。
- 「マスクを忘れたのでください」と保健室にもらいに来る人はほとんどいませんでした。中にはマスクのひもが取れたり落として汚れたりする人も少なからずいたと思いますが、予備マスクをちゃんと準備できている人が多かったと推察します。また予備マスクがない人に、どうぞと渡してくれた優しい人もいたと思います。ありがとう。
- 手洗い石鹸液を補充するために、わざわざ1階の保健室までいくつもの空の容器を持ってきてくれて、満タンに補充した重たい石鹸容器をまた運んでくれた人、本当にありがとう。自分の時間を誰かのために使うことはなかなかできないことです。
- エレベーターの密を避けるために、頑張って階段を上り下りしてくれてありがとう。特に、2年生は毎日の5~6階までの上り下り、修行のようでしたね。協力してくれてありがとう。この1年で体力がついたと信じています。
- 自治会の方をはじめ、様々な行事を企画・準備する中、感染を防ぎつつ、より良い行事にするにはと、一生懸命考えてくれた人、動いてくれた人、ありがとう。諦めた事や我慢した事も数多くあったと思います。でも今できることを考えようや！という姿勢に、教えられることが多々ありました。
- ほかにも、目に見えないところでみんなのために行動してくれた人、感謝しています。

4月以降もまだまだ油断できない状況が続くと思います。大集団で過ごす学校生活だからこそ、より気をつけなれない場面が多いです。コロナとの付き合い方も科学的にずいぶんわかってきました。状況に適した行動がとれるよう、それぞれができることを考えながら新年度も過ごしていきましょう。



3月のスクールカウンセラー来校日

伊藤やよいカウンセラー 3/23(火)

今年度はこれが最後です。希望者は3/17(水)終業式の日までに連絡してください。保護者の方も受けられます。予約は保健室 元木まで。