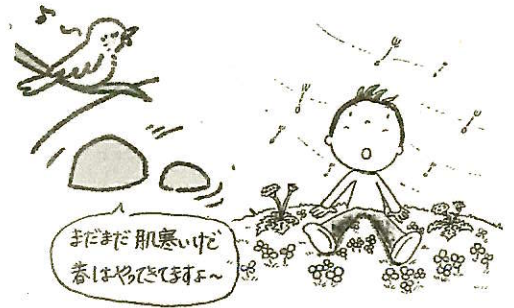


らく しょう
楽笑 3月号 ~桜馬場中(ほけんだより)~

家の人と読みましょ。



令和6年3月5日
 長崎市立桜馬場中学校
 保健室
 (文責: 養護教諭 柴田)



3月にまりました。令和5年度も残すところあとわずかです。
 3月は一年を振り返る月です。この1年間 健康な生活を送ることができたか振り返ってみましょ。

そして、4月から始まる令和6年度も元気な心と体で過ごしていくために、今のうちに、心身のメンテナンスをして、整えておきましょ。



再び、やってきます**

現在、インフルエンザ流行中



先週末の今週にかけて、2年生において、インフルエンザによる出席停止や発熱による欠席が増えています。3年生は後期入試もあります。引き続き、今こそ感染症対策をしっかり行いましょ。
 現在、長崎県ではインフルエンザB型が流行しており、新型コロナウイルス感染症も増えているそうです。一度、かかったから大丈夫とは安心せず、十分に注意して生活しておきましょ。

* 令和5年5月18日に発行した(ほけんだより)と同じ感染対策です。大切なポイントです!

<p>こまめにうがい・手洗い</p>	<p>バランスのよい食事</p> <p>ビタミンCも たっぷり</p>	<p>しっかり睡眠</p>
<p>気温に合わせて衣服の調節</p> <p>着たり... 脱いだり</p>	<p>肌着をきちんと着る</p> <p>暑い時は汗を吸い 寒い時は保温してあげる</p>	<p>部屋の換気をする</p>
<p>人混みを避ける</p>	<p>適度に運動</p>	<p>ストレス発散</p> <p>木曜日はイイ...? 病は気から...</p>

悪寒やのどの痛み、頭痛、体のだるさなど、いつものかぜとは何だかちがうな...と感じたときは、無理をせず、体を十分に休め、療養ましょ。

3月生まれのみなさん

歯っぴーバースデー

いっまでも
歯を大切に!

<1年生>

<2年生>

<3年生>

おめでとう

ヘッドホン・イヤホンに注意!



3月3日は耳の日。皆さんは、耳の健康について考えたことがありますか？ スマートフォンやタブレット、パソコンなどで音楽を聴いたり、動画を観たりするとき、ヘッドホンやイヤホンを使う人も多いと思いますが、長時間の使用はとても危険です！

なぜなら、耳が聞こえにくくなる難聴になるリスクがあるからです。しかも、いったん難聴になったら、回復が難しいと言われています。

大切なのは、予防！ ヘッドホンやイヤホンをしたままでも、周囲の会話が聞き取れるくらいの音量にする、1時間に1回・10分ほど耳を休ませるなどの対策をしましょう。

サンキューの日
「ありがとう」を伝えよう



桜中の校舎に「ありがとう」の音が響きわたりますように。

3月9日は「サンキューの日」だそうです。

サンキューは、英語の Thank you。つまり、日本語で、「ありがとう」と訳されます。たった5文字で言いやすい言葉ですが、言たつもりで言っていないからたり、言わなくて言えなかったり...と日常を振りかえると案外言っていないこともしばしば。この3月9日をよい機会として、友人や家族や先生方に感謝の気持ちを伝えてみましょう。特に一年間、使った物や教室にも感謝の気持ちをもって生活してみましょう。そして、毎日かかっている自分にも「ありがとう」の気持ちを忘れずに。

いつも幸せな気持ちにしてくれる桜中のみなさん、ありがとう。



しばた