

保健だより

3月号

令和6年3月1日
布佐中学校 保健室

まどめの3月



暖かい日差しを感じられる日が増えてきました。この1年間、健康に過ごせたでしょうか。かぜをひいてばかりだったな、気持ちが落ち着かない日が多かったな、という人もいるかもしれません。自分の心と体を守れるのは自分だけです。元気がないと思ったらひと休みして、メンテナンスすることも大切です。

睡眠の質を上げよう



電気をつけたまま寝落ちはNG。段階的に暗くすると体が寝るモードになります。

寝る時は体温が下がります。部屋の温めすぎや靴下を履いて寝る人は注意しましょう。

ラジオや音楽はタイマー機能を使い、聞き入ってしまったものを選びましょう。

朝型夜型は生まれつき？

最近の研究で「朝が得意か」は生まれ持つものであることが明らかになってきました。それでも学校は朝から始まります。昼間は活動して夜しっかり寝ることで、生活リズムを整えましょう。

朝が苦手という人も年を取ると少しずつ解消するので安心を。



イヤフォンをしたまま寝落ちしてない？



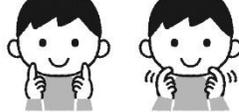
難聴の原因になることもあります。寝るときは耳も休ませてください！



知っていますか？ 手話の秘密

やってみよう！ 基本的な手話

「こんにちは」



両手の人差し指を向かい合わせて曲げる

「さようなら」



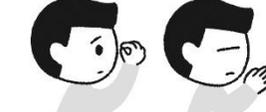
手のひらを相手に向け左右に振る

「ありがとう」



右手を左手の甲に乗せたあとに上げる

「ごめんねさーい」



親指と人差し指で眉間の前でつまんで下ろす

ドラマや映画で手話を目にする機会が増えました。実は、手話は国の文化や環境がベースとなっているため、世界共通ではありません。

例えば「食べる」の日本の手話は“箸と茶碗を持っている”ように表現しますが、アメリカの手話では“パンを食べる”動作で表現します。

また、手話は手の動きだけでなく、表情や口の動きも重要です。奥が深い手話をぜひ調べてみてください。

卒業おめでとう

お店はセルフレジ、勉強は電話をつなぎながら、告白はDMで(!?)...という時代になりつつあります。そんな時代だからこそ、人と顔を合わせて遊んだり、悩んだりして過ごす時間を大切にしてもらいたいと思います。みなさんの進み道にたくさんの幸せがありますように。

