

Smile ~すまいる~

平成23年12月20日 No.9
 深川第三中学校保健室だより
 校長 松本 浩二
 看護教諭



今年もあとわずか... 元気でいられることに感謝して
 2011年も残りあと半月になりました。日々がたつのは本当に早いですね。さて、この年を振り返ると、やはり「東日本大震災」がとても大きな出来事として思い返されます。多くの犠牲者・被災者を出し、未だに収束していない問題も残されていますが、復興は少しずつ確実に前進しています。その様子から、自問自答は何ができるのか、また何をすべきかを真余りに考え、同時に毎日を健康に過ごすことの大切さ、ありがたさを強く感じた——そんな人も多いのではないのでしょうか。普段は「あたりまえ」と考えられていることが、実際はそうではないということをおぼろげに教えられると思います。元気でいられることに感謝の気持ちをもち続けていきたいですね。

守っていますか？ 自転車の交通ルール & マナー

自転車安全利用五則

- ① 自転車は車道が原則、歩道は例外
- ② 車道は左側を通行
- ③ 歩道は歩行者が優先で、車道寄りを徐行
- ④ 安全ルールを守る
 (二人乗り、並進の禁止、夜間ライトの点灯、交差点での信号遵守と一時停止、安全確認)
- ⑤ 子どもはヘルメットを着用

その他にも...

傘を差しながら・携帯電話を使用しながらの運転を禁止です。(傘を自転車に固定することも自転車の積載制限違反になります)

「12月5日の自転車エピソード」
 朝 学校に来る途中、ラシエに下の物を落せ、信号待ちをしまいました。音に変わったので、横断歩道を渡っていると、反対側から若い男性がものすごいスピードでななめ横断をしてきました。私はすぐ気づきブレーキをかけたが、その男性は急ブレーキをかけたため転倒。おまじのことに、私も子どもも無言になってしまいました。なぜ大丈夫ですか? の一言も出なかったのだろうと思うのと同時に、自転車で危ないな... とつくづく感じる出来事でした。

😊 2012年 元気なみんなに また 会えるように、ルール・マナーは守りましょう。

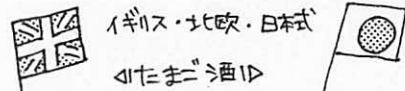
カゼの ひきはじめの 注意!

カゼやインフルエンザでは何れも予防が大切。規則正しい生活を続けて 普段から免疫力を高めておきましょう。でも、もしカゼかな... と思ったら、悪化させないようにしましょう。カゼはひきはじめが大切です。



<p>安静にしてやすむ</p> <p>おたをかくして 早寝しよう</p>	<p>しっかり食べて栄養をとる</p> <p>ビタミンがおすすめ</p>	<p>室内を適度な湿度・温度に保つ</p> <p>湿度は70% 室温は21~24℃</p>	<p>外出はひかえる</p> <p>どうしても外出するときはマスクをする</p>
--------------------------------------	--------------------------------------	---	--

世界の風邪対策ドリンク



イギリス・北欧・日本式
 <イタご>酒ID

お酒100mlに卵(Mサイズ1コ)と蜂蜜で砂糖を加え、弱火にかける
 ※卵は栄養価が高いし、ビタミンB2が豊富。お酒は暖かすぎず、身体をあたためてくれます。

中国式 <しょうが湯ID>

すりおろしたしょうが(1片またはチューブのもの)とはちみつ(大さじ1杯)をカップに入れ、お湯(200ml)を注いで混ぜる。
 ※しょうがは身体をあたためる作用があり、口土壌を拭く作用が期待できる。

韓国式 <イスタミナ湯ID>

みじん切りにしたネギ(適量)、ニンニク(1片またはチューブのもの)をカップに入れ、お湯を注いでみじん切りにして飲む。
 ※ネギやニンニクは、ビタミンB1の吸収を高めて疲労回復に!!

diary

先日保健室によく来る3年生の男の子が、今さら驚いた事実、「私が結婚している子どももいること」でした。生徒たちの感覚では、結婚指輪をしていなければわかりづらいのもかもしれません。21歳には私の結婚指輪がなくなっているからもう5年がたちます。2人目を妊娠中、おまじの帰国の悪さに1か月入院し、その後の自宅療養中、氷を食べると少し楽になるので上の姉がよくソファに横になっていた私に氷を運んでくれていました。ある日どうしてか私の指から指輪を外し、冷蔵庫の勝手に氷を作ってくるところへ入ったそうです。そして元気になるように...。そして冷やした指輪を取り出そうと思ったら、どこにもありません。なんど探しても出てきません。いまだに見つかっていません。我が家の冷蔵庫ももう11年目。そろそろ替え時です。今の冷蔵庫を処分する時、どこからか指輪が出てきたらいいなあと思いつつも、新しい指輪がほしいなと心揺れる今日この頃です。