

保健だより

福島中央 保健室
令和4年2月28日

「さようなら」にこめる思い

「さようなら」というあいさつ。元々は「左様なら」（そうであるならば、という意味）が語源とされ、「そうであるならば」の後に続く「また会いましょう」などの言葉が省略されたものだと言われています。海外での「さようなら」は、「Good

bye」「See you again」「Adios」「Adieu」などと言

います。これらは、『神のご加護を』『また会いましょう』『お元気で』などという意味です。日本語の「さようなら」は省略された意味なので、メールなどで使

うときは **元気でね** またね など、ひとことプラスするといいかもしれませんね。



4年生のみなさん。ご卒業おめでとうございます。

4月からの新生活にむけて、エネルギーをたくさんチャージしておきましょう。健康に気をつけてお過ごしください。ご活躍をお祈りしています。

在校生のみなさん。3月は学年のしめくくりの月です。やり残したことがないように、1年間を振り返ってみましょう。

新型コロナウイルス感染症も、まだまだ油断ができません。学校が休みの日も、体温測定と健康観察は忘れずに!!

男の子だけど…ドレスを着たい!



6歳のコリンくんは、アニメ映画の雪の女王が大好き。「プリンセスのドレスを着て映画館に行きたい!」とお父さんに頼みました。でも、だんだん「みんなに笑われたらどうしよう」と不安に…大切にしていた人形を「それは女の子のもの」と言われたことがあったからです。お父さんは悩みましたが「わが子には、ありのままの自分でいてほしい」と決意。コリンくんをサポートするために、2人で同じドレスを着て映画館に出かけたのです。



1人でも味方がいてくれたら、きっと1歩踏み出す勇気になるはず。たくさんの選択肢がある今の時代。みんなに知ってほしい、遠くアメリカの家族のお話でした。



見た目にも栄養にも…よい料理 5つの秘けつ

料理には、古代中国を起源とする「陰陽五行思想」という考え方があります。

「五行」とは

五味	甘・酸・辛・苦・かん（塩辛い）
五色	青・赤・黄・白・黒
五法	生・煮る・焼く・揚げる・蒸す
五適	適温・適材・適量・適技・適心
五感	視覚・聴覚・味覚・臭覚・触覚

「五」を意識しながらのレシピは、見た目にも栄養的にもバランスがいいよ、という考え方です。

「五目ごはん」のような「五」のついた名前は、「五行」がルーツなのかもしれませんね。



3月9日はサンキューの日

『「ありがとう」と感謝される喜びを体験すれば、自ら進んで人のために何かをしようとする人になるだろう。』
心理学者アドラーの言葉
恥ずかしがらずに、心をこめて「ありがとう」の気持ちを伝えましょう。

ありがとうと言うだけで…



言った人にも言われた人にも、いいことがたくさんある「ありがとう」。感謝の気持ち、伝えていきますか?

3月3日は「耳の日」です!!



テレビなどの音を
大きくしないと聞こえない

自分の声が途切れたり、
ひびくような声に聞こえる

「キーン」「シーン」などの
音が常に鳴っている

耳の異常信号 あなたは大丈夫?

耳の病気は発見が遅いほど重大な病気になってしまうことも!
「おかしいかな?」と思ったら、早めに耳鼻科で診察を!

会話を
聞き直すことが多い

高い音や低い音だけが
聞きにくい

時々ふさがっている
感じがする

**あなたの体は、
あなたが食べたもので
できています!**

人間は、自分の力で栄養素を作り出すことはできません。健康な体を作るためには、栄養バランスのとれた食事をするのが不可欠です。

もし、あなたが「なんとなくだるい」「やる気が出ない」「体が冷える」「肌が荒れている」などの体調不良を感じる時は、食事に問題があるのかもしれません。

3月は学校が休みの日が多く、食生活も乱れがちです。

自分で栄養を考えて、バランスのよい食事を心がけてください。



強い人ってどんな人?

「強い人ってどんな人」だと思いますか? 「力の強い人?」「何でもできる人?」「何ごとにも前向きな人?」…。答えはこんな人だそうです。

- ☐ 自分の限界を知っている人
- ☐ 助けを求めることができる人
- ☐ 気分転換が上手な人

無理して一人でがんばらなくてもいいということかな…。気持ちを楽にね。