

皆さん、お元気ですか？社会情勢に応じて今後の流れも様々な変更があるかと予測されますが、正しい情報に即して行動してもらえるとありがたいです。新学期を迎える際には、元気な皆さんに会えることを楽しみにしています。



感染症予防の基本！！

【手洗い】を見直そう！

- ① 手指を流水で濡らし、石鹸液を適量手のひらに受け取る。
- ② 手のひらと手のひらを擦り合わせて、よく泡立てる。
- ③ 手の甲をもう片方の手のひらでもみ洗う。（反対側も同様）
- ④ 指を組んで両手の指の間をもみ洗う。
- ⑤ 親指をもう片方の手で包み込み、もみ洗う。（反対側も同様）
- ⑥ 指先をもう片方の手のひらで包み込み、もみ洗う。（ " ）
- ⑦ 両手首まで丁寧にもみ洗う。
- ⑧ 流水でよくすすぐ。
- ⑨ 清潔なタオルやハンカチでふき取る。



登校時に、**タオルやハンカチ**を持ってきていますか？忘れずに持ってくるようにしましょう。



音で耳が傷つく

ヘッドホン



ヘッドホン難聴って？



携帯音楽プレーヤーやゲーム音量の上げ過ぎや、コンサート会場などの大音量等が原因で、音を聞くための有毛細胞（神経）が傷つき、聞こえが悪くなります。気づかないうちに悪化し、聴力が回復しなくなることも多いです。



早期発見・早期治療をしないと治らないこともあります。耳鳴り、耳が詰まったような感じがしたときは、早めに耳鼻科へ！

女子保健委員 ▶ 岩田 未玲先生

「試合結果は準備が8割」

エピソード：高校の先生から、「試合で結果を出したければ、準備が大切！残りの2割は天候や環境。準備さえできていれば、焦らずに当日を迎えることができる。」と言われ、心に残っています。



男子保健委員 ▶ 佐々木 恵美子先生

「頭で考えて止まっているより、体を動かさなさい。」

男子保健委員 ▶ 岩西 あかね先生

「コンプレックスこそ、最大の武器。自分を信じて」

エピソード：「養護教諭になる」と決めたのは高校3年の6月。教員を目指すにあたり、アニメっぽい地声と舌足らずの話し方を沢山の先生に心配されました。そんな私に、高校で一番厳しいと恐れられていた女性の先生から頂いた言葉です。なんとか進学でき、教員になってから改めて感謝を伝えようと過ごすこと2年。その先生が長らく病と戦いながら仕事に向き合ってみえたことをお葬式会場で知りました。今私ができることは、生徒の皆さんに養護教諭として還元することだと思っています。

女子保健委員 ▶ 鈴木 貴晃先生

「簡単なことを当たり前続けることができる人は『一流』だ。」

男子保健委員 ▶ 小久保 直美先生

「Everything is acceptable」

エピソード：大学生の時に友人から言われました。いいことも悪いことも、やりたいこともやりたくないことも、後々になって、ふとしたところで好転したり、役に立ったりするものだなあと年を取って分かりました。友人とのケンカや失恋も今となっては良い経験です。傷つくことの辛さを知っている分、人に優しくなれると思っています。

女子保健委員 ▶ 富岡 沙織先生

「縁があればまた会える」

エピソード：講師だった頃に先輩の先生からかけてもらった言葉。学校が変わることになり、「もうお会いする機会はないのかな」と思いましたが、翌年予期せず会うことができ驚きました。



「ありがとう」は魔法の言葉

ありがとうの語源は、『有り難い（ありがたい）』からきていると言われています。その由来には、仏教の経典からきているという説もあるようです（諸説あり）。

膨大な生命がある中で、人間に生まれてくることは、

「有り難い」つまり「滅多にない」こと。

喜びや楽しみだけではなく、悲しみや苦しみさえも、

人間に生まれてきたからこそ感じられること。

すべてに感謝しましょう。

という教えだそうです。「ありがとう」という言葉は、言った方も言われた方も、嬉しくなる魔法の言葉。3月9日は、語呂合わせも兼ねて「ありがとう（サンキュー）の日」となっています。

この機会に、普段言えずに心にたまっている「ありがとう」を相手へ伝えてみることもいいかもしれませんね。

「私とあなたの出会いも、何かの縁。巡り会ってくれて、ありがとう♡」

