



坂東清風高校保健室

11月15日はみなさんの成長を喜び、健康と長寿を願う七五三です。みなさんにも晴れ着を着て神社に行ったり、千歳飴を食べたりした記憶や写真が残っているのではないのでしょうか？七五三に込められた願いはおうちの人も学校の先生たちも持つ共通の思いです。七五三は、時代が変化する中でも大切に受け継がれてきた伝統行事です。健やかな成長のためにも、健康の大切さやありがたさを意識してほしいなと思います。



10月の保健室利用状況 10/31 日付 (のべ人数)

| | 内科的症状 | | 外科的症状 | |
|-----|-------|-----|-------|----|
| | 男子 | 女子 | 男子 | 女子 |
| 1年生 | 37 | 44 | 10 | 2 |
| 2年生 | 8 | 50 | 7 | 7 |
| 3年生 | 22 | 48 | 5 | 2 |
| 合計 | 67 | 142 | 22 | 11 |



- ◆ 発酵食品を食べる
- ◇ 食物繊維を採る
- ◆ 腸を温める
- ◇ 夜はしっかり眠る

11月7日は
「いいお腹の日です」
腸活で、お腹も心も整えてみませんか？



秋の夜長というけれど…

1日は誰でも平等に 24 時間 = 1,440 分です

特定の時間が増えれば、別の時間を減らさなければなりませんよね。学校・睡眠・食事・入浴・アルバイト…の時間は欠かせないし、気分転換する時間(テレビ・スマホ・ゲーム等)も大切です。行動の優先順位を考えて、24 時間の中でバランスがとれているか生活を見直してみてもいいのでは？

「ありがとう」を伝える勤労感謝の日



11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、毎日働いてくれている人たちに「ありがとう」の気持ちを伝える日です。お父さんやお母さんはもちろん、病院の人、お店の人、農家の人など、たくさんの人たちが、それぞれの仕事で社会を支えています。

実はこの日、昔の日本では、秋にお米がとれたことを神様に感謝する新嘗祭という行事の日でした。それが勤労感謝の日の元になっています。

ごはんが食べられる、安心して過ごせる、勉強できる。どれも当たり前に見えるけれど、その一つひとつが、誰かの働きによって守られています。

今月は、そんな「働く人」に目を向けて「いつもありがとう」の気持ちを伝えてみましょう。笑顔で言う「ありがとう」は、相手の心の元気にもなるはずです。

