

# Fine Heart

平成29年3月  
妹尾中学校  
保健室



いよいよ3年生の人は卒業を迎え、1・2年生の人はまもなく進級を迎えます。今年1年間、みなさんは健康に過ごせたでしょうか?

3月になり、インフルエンザの流行は治まっていますが、花粉症で調子がすぐれない人は多いようです。花粉症対策の基本はとにかく花粉をさけること!! 花粉症でない人も、室内に入るときに頭や服についた花粉をはらい落とすなどの思いやりをもちましょう。

## 3月9日は ありがとうの日

3年生の歌う「3月9日」が楽しみですが、3月9日は「ありがとうの日」だということを知っていますか。

ありがとうの語源は「有り難い」で、その由来は仏教の經典だという説もあります。

膨大な生命がある中で、人間に生まれてくるのは「有り難い」つまり「滅多にない」こと。喜びや楽しみだけでなく、悲しみや苦しみさえ、人間に生まれてきたからこそ味わうもの。そのすべてに感謝しましょう、という教えだそうです。

みなさんが今「ありがとう」という感謝の気持ちを一番伝えたい人は誰ですか?

保健室から。ありがとう



## 第4回「オフメディアチャレンジ」の結果を報告します!

2月23日(木)から25日(土)にオフメディアチャレンジ パート4に取り組みました。前回よりレベルを上げて取り組む人が増え、達成率もあがったようです。

### <12月実施 第3回 チャレンジ別達成状況>

	めだか (食事中は使用しない)	いるか (2時間まで)	まんぼう (1時間まで)	くじら (全く使用しない)
できた(人)	118	273	125	23
できなかった(人)	15	71	36	18
達成率(%)	88.7	79.4	77.6	56.1

注) 2月のほけんだよりで示した表の数値が誤っていました。  
ここに訂正し、おわびいたします。



### <2月実施 第4回 チャレンジ別達成状況>

	めだか (食事中は使用しない)	いるか (2時間まで)	まんぼう (1時間まで)	くじら (全く使用しない)
できた(人)	138	280	157	37
できなかった(人)	16	95	38	16
達成率(%)	89.6	74.7	80.5	69.8

### <1年間取り組んだ感想>

- オフメディアをすると、すごく集中して勉強に取り組むことができ良かった。また、家族とのコミュニケーションもいつもよりたくさんできた様な気がした。これからも、ほどほどに使っていきたいと思った。
  - 最初はできるかな?と心配だったけど、だんだんと日常でもメディアをしない日ができるようになりました。これからも日常でオフメディアにチャレンジしたいです。
  - オフメディアを行っていた時間は、様々なことに時間を費やすことができました。勉強、運動、家族との会話。とても充実した時間を過ごすことができました。卒業してからも積極的に行っていきたいと思っています。
- ・・・3年生からうれしい感想です♪

### ○学校でのケガの請求もれはありませんか?

4月に全員の人に、日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度に加入いただいている。これは学校管理下(授業中、部活動、休憩時間、登下校など)でケガをした場合に医療費が支給される制度です。

請求に必要な書類は保護者の方で手配していただくことになっていますが、請求はお済みでしょうか?学校でケガをして医療費がかかっているのにまだ何も手続きをしていない場合は早急にお知らせください。治療が翌月にかかる場合は新たに用紙をお渡しします。3年生につきましても3月までの医療費は中学校で手続きをしますのでお知らせください。

