

(辛抱強く)

(正直者)

いきいき・のびのび・しんぼう強く・しょうじきもの 年に!

新しい年2019年がスタートしました。皆さん、明けましておめでとうございます。

新しい年の始まりには、「初詣（はつもうで）」「年賀状」「書き初め」「おせち料理」などがつき物です。どれも「その年が良い1年になりますように…」との願いを込め「今年はこんな年にしたいので見ていてね!」と目標を明確にするためのものです。皆さんは今年の願い・目標を何にしましたか?

保健室からは、今年の干支「いのしし」を頭文字にしたメッセージを皆さんに送ります。



★いきいき★

いきいきを辞書で引くと「新鮮で生気があふれているさま」「元気で活気のあるさま」と書いてあります。そのためには、毎日の食事、運動、睡眠の3つがそろっていないとダメです。寒い毎日ですが、家族と一緒に食事を食べる、庭での雪かきを手伝ってみる、スマホを置いて1時間早く寝る・・・などを心がけましょう。



★のびのび★

学院高校の皆さんの様子を見てみると、ほとんどの人はこの「のびのび」ができていているように思います。しかし、友達からのラインを気にせずずっとスマホが手放せない人や、クラスメイトの視線や動きが気になってあまり教室に居たない人などがいるようです。

そんな時に独りの人はいつまで経ってものびのび生活はできません。隣りにいてくれる人や話を聞いてくれる人が見つかるといいですね。

★辛抱強く★

学校生活やお家での生活はいかがでしょうか。「ケータイばかり触って」「授業中寝ないの」などと言われてイライラし、周囲の物や人に八つ当たりしてはいないでしょうか?これでは、怒られた自分の気持ちはスッキリするかもしれませんが、周りの人は不快な思いをするばかりです。

「石の上にも三年」ということわざがあります。嫌なことやつらいことも辛抱して努力すれば必ず報われるという意味です。

三年間の高校生活はアツという間です。大学生・社会人になる練習と思って、注意されたことを1つ1つ直していく努力をしましょう。



★正直者★

「小さなウソをつくなんて、みんな普段からやってることじゃないの。だから大した問題じゃないよね。」なんて思っている人はいませんか。

毎朝読んでいる聖書のあるページに「何であれ、人は自分の蒔いているもの、それをまた刈り取ることになる」という一節があります。良い行動には良い結果が、悪い行動には悪い結果がついてくるという意味ではないでしょうか。

どうやら、昔も今も、正直に生きることが良しとされているようです。



～内科の先生より情報提供～

ひきはじめの風邪を早く治したい時は!

内科の先生に、ひきはじめの風邪の対処法をお聞きする機会がありました。そのお話では、①**体の中と外から温める** (温かい物を食べる、服を着こむ、肩甲骨の間・首・胸のあたりに使い捨てカイロを貼る、ヒーターやお風呂で温まる)、②**十分な睡眠をとる** (8時間以上とる) とのことでした。

カイロは低温やけどの可能性があるので使用には注意が必要ですが、首の後ろと肩甲骨の間には太い血管が通っているので、そこにカイロを貼る(右図を参照)のは効果的とのことでした。ぜひ、やってみてください。

【注意】
服の上から
貼ること

