

# ほけんだより

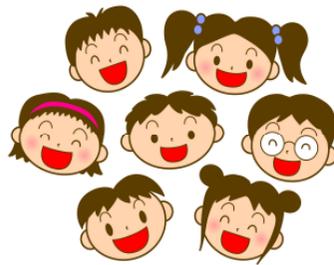
1月号   
武庫中学校保健室  
H.27.1.9

新年あけましておめでとうございます(^o^)  
昨年度末は、インフルエンザの流行で2学期が終わってしま  
い・・・始業式はどうか？と心配していましたが、みんなの  
元気な姿に出会うことができました。今年はひつじ年。(ち  
なみに先生も) ひつじは「家族の安泰(無事)」「いつまでも  
平和に暮らす」を意味するそうです。どうか、この武庫中が、  
平和に健康でおだやかに過ごせる1年でありますように★



## 笑う門には「健康」も来る!

「笑う門には福来る」と言うことわざがあります。いつもニコニ  
コと笑って暮らしている家には自然と幸運が舞い込んでくる  
という意味です。笑いの効用として、ストレスリセット、脳の活性  
化、がん撃退力アップ、痛みを和らげる、血糖値を下げる・・・  
などがあるようです。では、反対に泣くことは？これも涙と一緒に  
有害物質を出して心をすっきりしてくれるようです。「声をあ  
げて思いっきり笑う」「涙を流して泣く」どちらも心と体を元  
気にしてくれる特効薬のようです。上手にこの特効薬を使って体&  
心をリセットしていきたいですね。



## 阪神・淡路大震災から20年・・・

平成7年1月17日に発生した大地震。みんなは生まれていなかったけれど、たくさんの  
人の命が奪われた忘れてはいけない大切な日です。先生も学生のころ、神戸市の長田区に  
住んでいたことがあってそのアパートも全焼でした。震災後にそのアパートを見に行った  
ときの光景が脳裏に焼き付いていて、思い出すと胸が苦しくなります。今は、すっかりき  
れいな町並みになっていますが・・・今、こうやって元気に過ごしていることがどんなに幸  
せか・・・今年は20年と言うことで、テレビ番組や各地でイベントが開催されます。もし  
機械があればぜひ見て下さい。そして、みんなが今元気でいられることを幸せに思っ  
てください・・・武庫中でも、16日(金)に防災訓練が行われます。いざという時のために、  
真剣にのぞんでください。

## インフルエンザ注意報継続中!

12月の後半、本校でも50人ほどがインフルエンザにかかりました。現在は、数人に減り  
ましたが、尼崎市内でのインフルエンザの報告は続いています。寒さもまだまだ厳しそう。  
油断は禁物です。手洗い&うがいはもちろんのこと、意識して予防対策をしましょう。



## 竹がしなやかに強いのは・・・

まっすぐに伸びる竹。外からの強い力にもしなやかに対応しますね・・・これはなぜ  
だかわかりますか？それは、節目(ふしめ)があるからです。節目というのは、竹の  
節になっている部分のこと。または、物事の区切り目を意味します。竹はこの節目が  
あるからしなやかに強いのです。人が生きていく上でもこの節目ははとても大切で  
す。色々な節目はあると思いますが、この2015年という新しい年がスタートした  
今、ちょうどその節目にあたるのではないのでしょうか？今年は！と決意したことはあ  
りますか？節目づくりをしっかりとすることが、色々な事に強くしなやかに対応でき  
る人へと成長するのです。先生自身も、今年こそは！という目標を持っていますよ。  
(毎年、年始は決意するんですが・・・(^.^) いやいや今年こそは!!)



性に関する  
お話を聞きます  
楽しみにね・・・

### ～講演会のお知らせ～

1月29日(木)13時30分～ 本校体育館  
テーマ 『恋をしてもしなくても、ぜひみんなに聞いてほしい話』  
講師 ウィメンズクリニックかみむら:上村茂仁先生  
対象 1,2年生生徒 保護者(案内を出しています)