

ほけんだより



高島中学校 保健室 2023.3

いよいよ今年度も終わりに近づいてきました。3月～4月は、たくさんの別れと出会いが訪れる時期です。そして、新しい生活がスタートします。進学や進級で、親しい友達と別れてさみしくなったり、新しい環境で不安になったりする人もいるでしょう。毎日楽しく充実させるためには、なにより心身ともに「健康」であることが大切です。心と体を整えて、新しい生活をスタートさせましょう。素敵な春を迎えられるよう、陰ながら応援しています。



1 年間の生活を振り返ってみましょう。



- ☐ 3度の食事を好き嫌いせず、バランスよくとった。



- ☐ 早寝早起きして、十分な睡眠時間を確保した。



- ☐ 規則正しい生活を送ることができた。



- ☐ 適度に運動をして積極的に体を動かした。



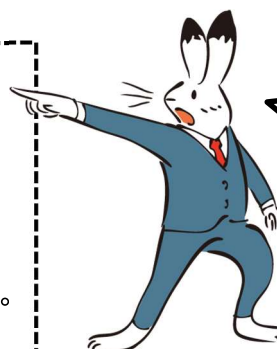
- ☐ ケガや病気の予防を心掛けて実行できた。



- ☐ 友達と仲良くできた。喧嘩しても和解できた。

次年度の生活の目標は…

です。



次年度の
生活の目標を
立ててみましょう。

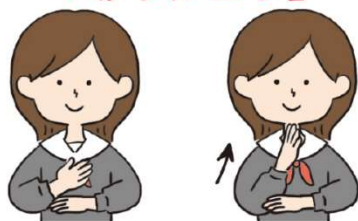


人と人との対話 ～手話について～

手話は、主に聴覚に障害のある人が用いる言語です。手や指、腕による「手指動作」と、顔の部位（眉、頬、口、舌）や動き（表情、視線、首を傾げる・振る、顎を引く・出す）などによる「非手指動作」によって構成されています。

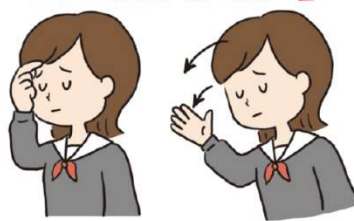
簡単な手話の例

『ありがとう』



1. 左手のひらを下に向け、
右手の小指側を左手の甲に乗せる
2. 軽く会釈しながらそのまま上げる

『ごめんなさい』



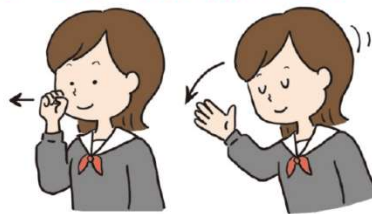
1. 右手の親指と人さし指を眉間の前で
つまむように閉じる
2. 手を開いて頼むように前に出す

『こんにちは』

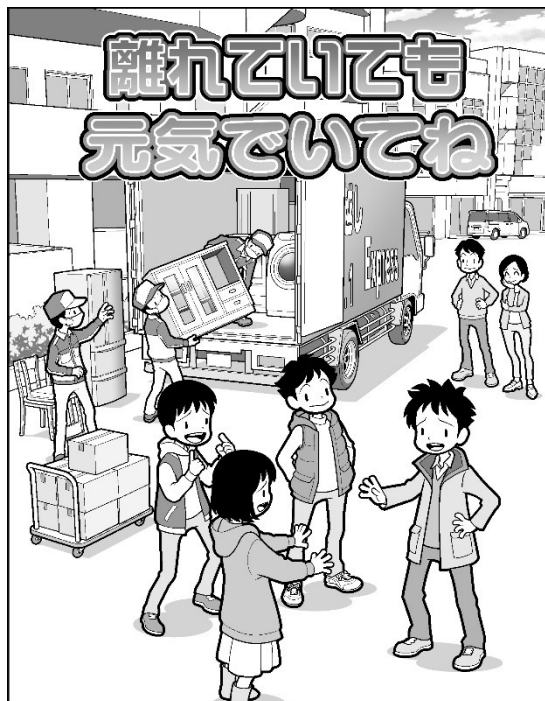


1. 右手の人さし指と中指を立て、
額の中央にあてる
2. 両手の人さし指を向かい合わせ、互いに曲げる

『よろしくお願いします』



1. 右手のこぶしを鼻にあて、
少し前に出す
2. 指を伸ばし、おじぎをする



今月の

まちがいさがし

全部で7つ

