

ほけんだより 2月

令和6年2月1日
川口市立高等学校
定時制保健室

わら かと 笑う門には 福きたる



みなさんはこのことわざを知っていますか。このことわざは、「いつも笑い声があふれる家には、自然に幸運が訪れる。明るく朗らかにいれば幸せがやってくる。また、悲しいこと・苦しいことがあっても、希望を失わずにいれば幸せがやってくる」という意味があります。2月5日は、「ニ(2)コ(5)ニコ」笑顔の日です。たくさん笑って福を招きましょう。またその2日前、2月3日は節分です。病気や災難、邪気が家から出るように「鬼は外」、幸せが家に来るように「福は内」と豆をまきます。家から追い出したい「鬼」ですが、実はみなさんの心の中にもいることがあります。

たとえば、

好き嫌いの鬼

忘れ物鬼

夜ふか心鬼

いじわる鬼

なまけもの鬼

勉強嫌いの鬼



この機会に自分の心の中にある鬼を追い払い、たくさん福を呼び込みましょう。

わら 笑いの効果



記憶力が上がる



リラックスする



免疫力が上がる



筋力アップ



幸福感を感じる



ストレス解消

ほけんしつ 保健室からの お知らせ

日本スポーツ振興センターの申請について

学校でケガをして医療機関を受診した場合、医療費の支給があります。本校定時制の生徒全員が加入しています。まだ、申請していない医療機関を受診したケガがありましたら、保健室までお知らせください。申請は受診日から2年間可能です。中学校のときに申請をして、まだ継続しているケガや、卒業してから受診が必要なケガがありましたら、申請した後10年間の請求ができますので、保健室までお知らせください。