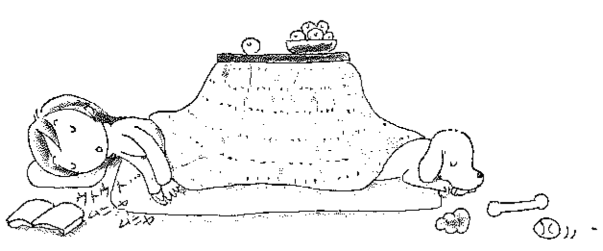
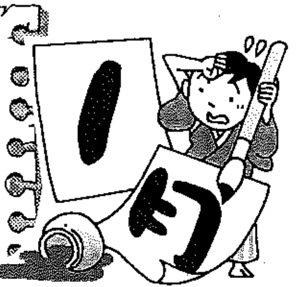
1月の
ほけんだより





2019．1．11（金）
明石市立衣川中学校
保健室　No.9

睦月（むつき）（旧暦1月の呼び名）という名前の由来には諸説が あるとされています。最も有力なものは親族が一同に集って（つどって）宴（うたげ）をする「睦び月（むつびつき）」の意であるとするものだそうです。

さあ、新しい一年の始まりです。今年は亥年（いのししどし）。ちなみに**亥**は（猪肉の栄養価が高く病気予防になることから）**無病息災の象徴**とされています。風水でも猪は無病息災の象徴でまた目標に向かって猛進していく人を助ける「火の神の化身」とされています。

どうぞ2019年も皆様が健康で明るい元気な声が校舎に響きますように…新年明けましておめでとうございます

1月17日
決して忘れることのない日
防災とボランティアの日

世界の保健ポスター

今から
24年前の

阪神・淡路大震災

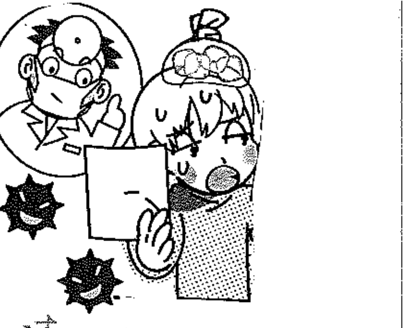
1995年（平成7）1月17日5時46分52秒
淡路島北部沖の明石海峡、深さ16kmを震源としてマグニチュード7.3の地震が発生しました。犠牲者は6434人に達し東日本大震災に次ぐ被害規模でした。

明石市内 学校園
インフルエンザ発生状況!!

2019.1.11
神戸新聞より

大蔵中学校
2年生2組
藤江小学校
3年生3組 4年生3組
学級閉鎖 1/11

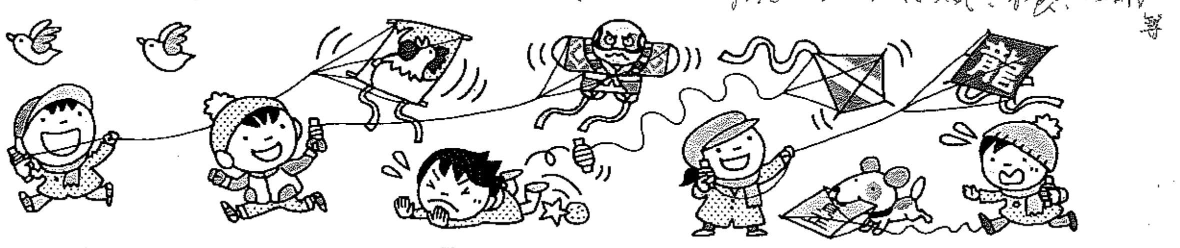
大久保南小学校
2年生1組
1/11〜1/13



※市内小中学校
3校4クラスが
本日から学級閉鎖
となっております

衣川中学校は本日1/11（金）AM時点でインフルエンザ罹患（りかん）者数0（ゼロ）となっています。来週末からはスキー実習（中学1年生）が予定されています。万全の体調で臨める（のぞ）ように各自健康管理にはくれぐれも気をつけましょう

ex）手洗い、うがい、換気、栄養、睡眠 等



Kinugawa74th
We can do it!スキー大スキー

1-2 吉山杏さん作

1-1 安森大朗さん作

2019年1月20日（日）〜22日（火） in ハチ高原、
白銀の世界で素晴らしい体験を!!

● **兵庫県立大学看護学部3回生の皆さん（51名）が健康に関するメッセージを伝えるために衣川中に来られます。**

健康教育の実施について

対象1年生4クラス：1/30（水）6校時
テーマ：たばこについて
対象2年生4クラス：1/29（火）6校時
テーマ：飲酒について

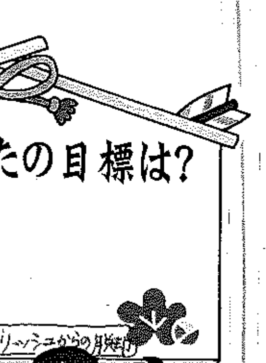
一月の健康の言葉

太陽の光と雲ひとつない空があって、
それを眺めていられるかぎり、
どうして悲しくなれるというの？

アンネ・フランク（「アンネの日記」の著者）

きみの今日の行動が、
将来の大きな何かに
つながっているかもしれない。
ではなく必ず未来へ
つながっている!!

今は見えなくても…ね。


今年のあなたの目標は?

※私の目標：出川イングリッシュからの脱却

健康に気をつけて
がんばれ受験生!

原点の涙

悔しさもバネにという言葉もあるように

"絶対女王"**吉田沙保里**が4連覇を狙って挑んだリオデジャネイロ五輪の決勝で負け、カメラの前で号泣し会場にいた母の胸に顔をうずめて「ごめんなさい」と繰り返したのは記憶に新しい。

また、女子レスリングが初採用されて2004年アテネ五輪で金メダルに輝いた吉田さんだが、その3年前に体育館の片隅で泣きじゃくる姿があった。同じ階級の米大リーグで活躍するダルビッシュ有投手の妻である1歳上の山本聖子選手に全日本選手権準決勝で完敗した時のエピソードである。床にぽたぽた落ちた涙が吉田さんの原点である。以来、小食偏食だった食生活を見直して肉体改造しパワーとスタミナを兼ね備えた。あの敗北を最後に6年間負け知らずの119連勝の偉業を成し遂げた。世界から常に追われる立場は大変な苦労があったことと思う。"強さの秘訣は？"との問いに

「勝ち続けたからではなく負けたから強くなれた。」負けて勝負の怖さを知った と

吉田沙保里
36才
津市出身
156cm