

保健だより



H24. 2. 9 物部中学校 保健室 (No.14)

2012年は、2月が29日までである、うるう年。4年に一度の貴重な一日、大切に過ごしましょう。寒いが続いています。暦の上では「節分」から「立春」と春を迎える頃ですが、一般的には1月下旬から2月にかけて最も寒くなるとされています。このように温度が低い状態は、かぜ、インフルエンザなどの感染症の主因であるウイルスにとって好ましい環境です。毎日の手洗い・うがいなど、感染症予防にもいっそう集中的に取り組んでいく必要があります。

女子生徒は
タイツをはいて
きましょう。



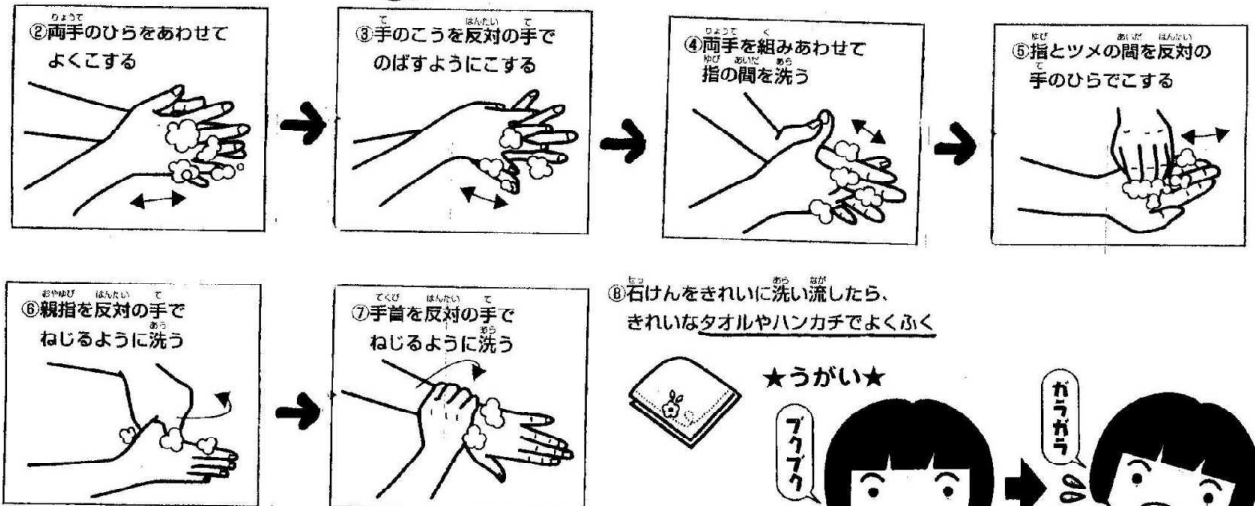
栃木県内では1月中旬に入り、インフルエンザの流行が注意報レベルになったとしています。本校でも2月に入りインフルエンザを発症した生徒が出ています。まだまだこれからの流行が懸念されます。ご家族みなさんで予防していきましょう。

できている? 手洗い・うがい!!

水でぬらすだけではなく、
しっかり石けんを泡立てて
手洗いしましょうね!

★手洗い★

①手を水で洗い流し、石けんをあわ立てる



★うがい★



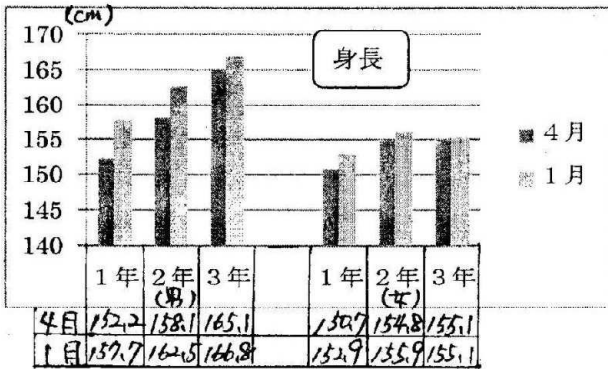
☆無理をせず具合が悪い時には、休養をとりましょう。

①ブクブクうがいで
口の中をきれいに
②ガラガラうがいで
のどをきれいに

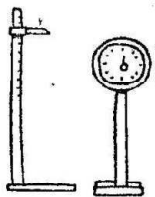
身体計測を実施しました

新学期がはじまり身体計測を実施しました。結果はどうでしたか？身長がのびた生徒、あまりのびていなかった生徒、体重が増えたと気にする生徒、いろいろな結果になったと思いますが、成長発達には個人差があります。自分の身体の成長を感じ、心と体を大切に勉強に部活にがんばっていきましょう。

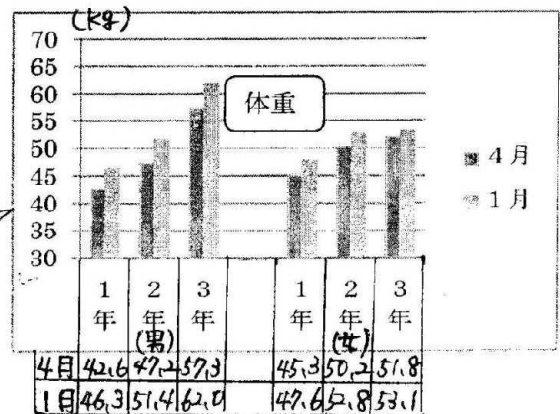
1月 身長・体重測定の結果



4月の平均値と比べてみました。3年生女子は伸びが小さかったですが、全学年・男女とも身長が伸びていました。とくに1・2年男子の伸びが大きかったです。



体重も全学年・男女とも増えていました。身長と同様に体重も男子のほうが女子より増えていました。



☆また4月の身体計測を楽しみにしてください！

2年生のみなさん立志おめでとございます！！



2月3日の立志式はすばらしい式でしたね。立志を迎えてどのような気持ちでしょうか。

ここで一つ・・・全学年のみなさんへ

心を晴れマークに！！

私たちの心には「晴れマーク」のとき・「くもりマーク」のときがあります。「晴れマーク」のときは？ 幸せ・ウキウキする・うれしい・ホッとしているなどの気持ちのとき。からだの調子が良い時も心は「晴れマーク」になりますね。心が「くもりマーク」のときは？ さみしい、悲しい、がっかりしたなどの気持ちの時。からだの調子が悪い時も心は「くもりマーク」です。

私たちは誰でも、心が「晴れマーク」のときと「くもりマーク」のときがあります。けれども、心が「くもりマーク」のときが多かったり、それが長く続くとからだにも悪い影響を与え、病気になってしまうことがあります。だから、心を「晴れマーク」にするにはどうすればよいか知っておくことが大事です。

一心を「晴れマーク」にする方法

- ① 困っていること・悩んでいることを一番話してみたい人にお話してみましょう。
- ② 思い切り体を動かしたり、音楽を聴いたり、自分の好きなことをしてみましょう。
- ③ たっぷり睡眠をとみましょう。
- ④ 1日3回の食事をおいしく食べましょう。

あなたは、心を「晴れマーク」にするために、どんな方法をもっていますか？「自分なりの方法」をもっているといいですね。