

# 保健だより



H29. 3. 24 物部中学校 保健室 (No. 10)

春の雨は、<sup>はるさめ</sup>春雨。もともと<sup>はるさめ</sup>春雨と書いたという説もあるように、小さな粒が降る雨です。春の雨は<sup>かん</sup>甘雨とも言います。草花や作物に命を与える優しい雨。ひと雨ごとに伸び伸びと成長する草花のように、新しい学年を迎えるみなさんも、お互いの優しさの中でぐんぐん育ってほしいです。



## ふりかえろう1年間の健康 「はい」と思うものに✓をつけてみよう

<p>しっかり睡眠をとった</p>	<p>快食・快便 だった</p>	<p>大きな病気や けがをしなかった</p>
<p>よく運動した</p>	<p>歯みがきや手洗いなど 基本的な ことは できた</p>	<p>悩みや 不安は あまり なかった</p>
<p>毎日、朝ごはんを食べた</p>	<p>スマホや インターネットに 依存しなかった</p>	<p>人に やさしく できた</p>

## 新年度にむけて、 体のメンテナンスを!

調子のよくない  
ところはないか、  
チェックしよう。

<input checked="" type="checkbox"/>	歯
<input checked="" type="checkbox"/>	目
<input checked="" type="checkbox"/>	耳・鼻
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

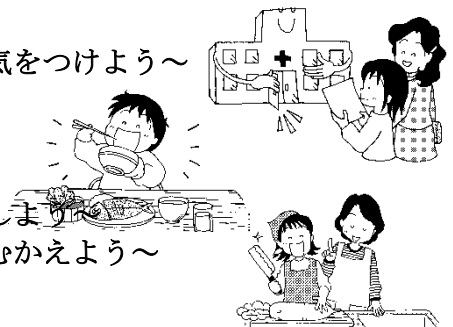


みなさんはこの1年間、勉強や部活動、学校行事といろいろなことに一生懸命取り組んできたと思います。では、健康面についてはどうでしたか? 1年間の生活をふりかえってみましょう。いくつチェックがついたでしょうか?

楽しい学校生活を支える基盤は規則正しい生活習慣です。“継続は力なり”と言いますが、生活習慣も続けることが大切です。

## 春休みの過ごし方

1. すぐに治療を開始する! ~歯医者、眼科に行こう~
2. 朝・昼・晩と1日3食きちんと食事をとる! ~暴飲暴食には気をつけよう~
3. 時間を守る! ~生活リズムを整えて体調を管理しよう~
4. 片付けをする! ~いらない物は捨てて整理整頓をしよう~
5. お手伝いをする! ~家族の一員としてできることをしよう~
6. コミュニケーションをとる! ~普段よりもおうちの人と話をしまりよう~
7. 足りない物はそろえる! ~しっかり準備して笑顔で新学期をむかえよう~



# あなたの健康知識はどれくらい？

これまでの保健学習で、健康の知識はどれくらい身についたかな？  
まずは、「知る」ことからスタート！

次の問題に答えてみよう！  
目指せ！  
★100点満点！★

## 初級問題 各3点

- カゼやインフルエンザの予防に役立つのは、うがい、。
- 歯肉炎の一番の予防は、ていねいなで歯垢を取ることにあり、取りきれなかった歯垢は歯医者さんの定期健診で取ってもらいましょう。
- よくかむと、むし歯や歯周病だけでなく、いろいろな病気の予防になります。目安は一口回。
- 肉や魚に比べて、日本人の食生活に不足がちなのはにはビタミン、ミネラル、食物繊維がたっぷり含まれます。
- 打撲やねんざの応急手当として行うRICEは、Rest（安静）、Icing（）、Compression（圧迫）、Elevation（挙上）。

## 中級問題 各5点

- 骨や筋肉を成長させたり、細胞を修復するホルモンは、睡眠の最初の3時間にたくさん分泌されます。
- 日中は活動、夜は睡眠。1日のリズムをつくる時計を毎日リセットするのは朝の光。
- 肥満はエネルギーがエネルギーより多く、脂肪がたくさんたまること。
- 熱中症が起こりやすいのは、とが高い日や、急に暑くなった日です。
- ケガで出血しているときは、ガーゼやハンカチで、直接を押さえます。
- 赤ちゃんが産まれる予定日は、最後の月経が始まった日を0日として、日目が基本になります。
- タバコの煙には、約4,000種類の化学物質と、約60種類の性物質がふくまれています。
- ブドウ糖だけをエネルギーにするからだの部分は。朝ごはんを抜くと、エネルギー不足でうまく働きません。
- 目に栄養や酸素を届けるのは涙の役目。
- スマホの使いすぎなどでが減ると、目にうまくいきわりません。

## 上級問題 各10点

- 若い人にも増えている病。おもな原因は「偏食」「睡眠不足」「運動不足」「ストレス」「喫煙・飲酒」の5つ。
- 赤ちゃんがお腹にいるときにタバコを吸ったり、煙を吸ったりすると、赤ちゃんがで生まれる危険があります。
- 呼吸をしていないときに応急処置として行う胸骨圧迫は、1分間に～120回。5～6cmの深さで押しします。

合計  点



### 花粉症。どっちが正解？

外出のあと

- A. うがいだけ  B. うがいと洗顔

症状が

- A. でてから治療  B. 出る前に治療

上着は

- A. 毛やウール  B. 綿や化学繊維

この線で山折りにして、答えをかくしてチャレンジしてみよう！！



### 【答え】

- 手洗い
- 歯みがき
- 30
- 野菜
- 冷却
- 成長
- 体内
- 摂取、消費
- 気温、湿度
- 傷口
- 280
- 発ガン
- 脳
- まばたき
- 生活習慣
- 低体重
- 100

### 【花粉症クイズの答え】

(上から) B、B、B