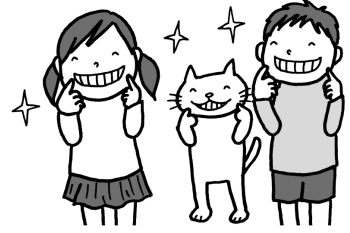


保健だより

11月8日 11がっ 8がっ のいい笑顔



H25. 11. 8 物部中学校 保健室 (No.11)

桜町祭も大成功に終わり、今年も残すところあと2ヶ月。最近すっかり寒くなって体調管理が難しいですね。保健室にもかぜ症状や体調不良を訴えてやってくる生徒が増えています。じょうずに衣服の調節や汗のしまつをして冬支度を始めましょう。

桜町祭での保健委員会の活動の様子

今年度は「歯と口の健康スタンプラリー」と題して、歯と口に関して楽しんで学べる掲示物をクラスごとに作成し、歯と口の健康について呼びかけを行いました。



1年1組作「歯の健康パズル」



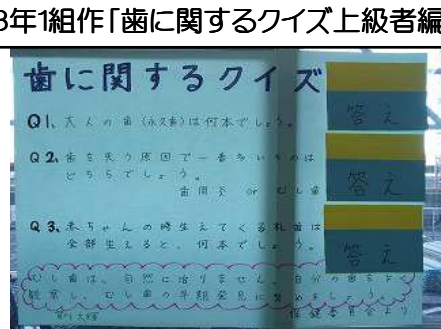
1年2組作「虫歯くんを探せ！」



2年1組作「歯と口に関するクイズ」



2年2組作「歯のスタンプと台紙」



3年1組作「歯に関するクイズ上級者編」



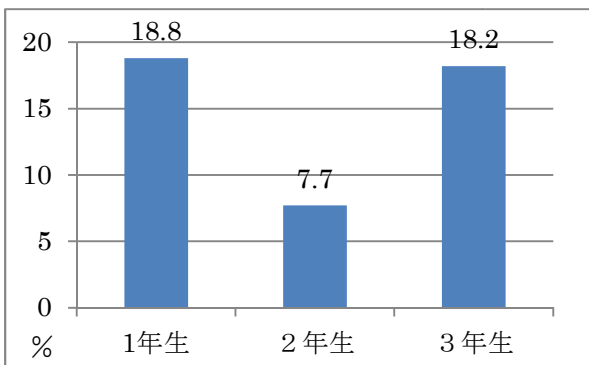
3年2組作「歯肉炎のグラグラ模型」



たくさんの方が楽しんで参加してくれました!!

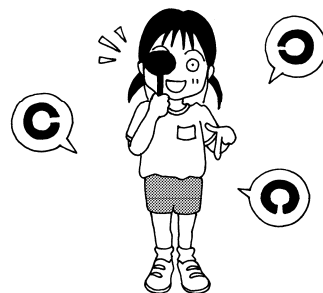
視力検査を実施しました！！

10月10日の目の愛護デーに合わせて、視力検査を実施しました。生徒からは「4月よりも見えにくいなあ・・・」「視力が落ちたかも・・・」なんて声も聞こえてきました。



視力検査を実施して、各学年これだけの生徒が、4月の視力検査と比べて視力が低下していました。

最近見えにくいと感じる人は一度眼科でみてもらいましょう。

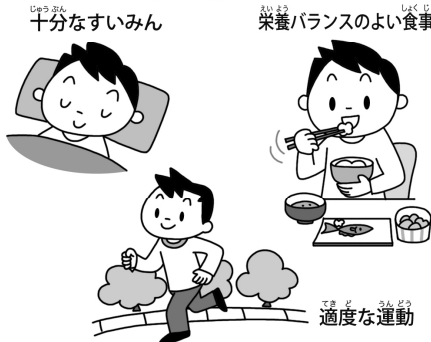


かぜのウイルスを打ち勝つために！

からだの外側からのガード



からだの内側からのガード



1日3食いろいろな食べ物から栄養をバランスよくとれるようにしましょう。なかでも、ビタミンA・B・Cはかぜ予防の強い味方です。また、体が温まる食べ物を摂取することも大切です！

体を温める食べ物→ゴボウ、ショウガ、にんじん、赤身の肉や魚など

まちがいさがし (今回も7つあります！皆さんがんばってください！)



かぜをひいたら・・・

早く治るように次のことに気をつけましょう。

●栄養のあるものを食べる

体を温める効果のある消化の良い食べ物を食べましょう。

●睡眠を取る
寒気や熱があるときは十分に睡眠とり体を休ませましょう。

●体を暖かくする
重ね着で暖かくしましょう。汗をかいたら体が冷える前に着替えましょう。