

ほけんだより

伊丹市立南中学校
保健室
2018年1月12日

1月保健努力目標
☆寒さに負けない体を作ろう

みなさん、気持ちよく3学期がスタートできましたか？冬休みの生活が残っていて、体調不良で保健室に来室している人もいました。心も体も学校モードに切り替えて、一日一日を大切に、3学期も充実した日々を過ごしてください。

これから、寒さもインフルエンザも本番です！冬の健康管理を心がけ、寒さに負けず、元気に過ごせるようにしましょう。インフルエンザにかかった人も、油断しないで下さいね。

みんなの教室 換気のおすすめ



二酸化炭素
換気をしていないと、二酸化炭素が増えて酸素不足に。頭がぼーっとしたり、頭痛の原因にも。

ウイルスや細菌
換気をしないと、ウイルスや細菌はずっと教室にいます。カゼやインフルエンザなどにかかるリスクが高くなります。

ニオイ
汗やお弁当など、いろいろなニオイが混ざって、こもってしまいます。

換気のコツ

- ・空気の通り道ができるよう、2カ所以上の窓を開けましょう
- ・休み時間のたびに、こまめに換気しましょう
- ・最低でも5分は開けたままにしましょう

みんなが健康に過ごせるように、協力をお願いします。

これ、**英語**で言えますか？

①～⑨の日本語と同じ意味の英語を線で結ぼう。
英語のカードの口へ書かれたアルファベットを順番に読むと…？

①「頭が痛い」	●	I	I broke my arm.
②「歯が痛い」	●	L	I have a fever.
③「熱がある」	●	W	I have a headache.
④「せきが出る」	●	B	I have a runny nose.
⑤「鼻水が出る」	●	N	I burned my hand.
⑥「のどが痛い」	●	E	I have a sore throat.
⑦「腕を骨折した」	●	L	I have a cough.
⑧「手をやけどした」	●	G	I cut my finger.
⑨「指先を切った」	●	E	I have a toothache.

見えてくる言葉は？

① □ ② □ ③ □ ④ □ - ⑤ □ ⑥ □ ⑦ □ ⑧ □ ⑨ □

ヒント 「幸福」や「健康」という意味があります。
今年を幸福な一年にするためには、やっぱり健康がキホン。ほけんだよりでも健康を保つための情報をたくさん発信していきます。よろしくお願いします！

9-6/N-8/1-2/3-9/8-9/7-7/7-8/3-2/M-1: ㊦

マスクをカバンの前ポケットに予備も含めて常に入れておいてください。
インフルエンザの出席停止期間は「発症から5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」となっています。登校に関しては医師の指示に従って下さい。登校される際は、「出席停止解除証明書」を必ず持参して下さい。(出席停止解除証明書は、学校のホームページからダウンロードできます。)

体調管理はできていますか？

感染症の予防
カゼ・インフルエンザが流行っています。うがい・手洗い・マスクで予防。カゼかな？と思ったら、無理をせずに休みましょう。

生活リズムを整える
試験の始まる時刻に脳が目覚めているように、早起きの習慣をつけましょう。

食事は腹八分目
食べ過ぎは、体調を崩す原因に。特に、夜食の取り過ぎには注意しましょう。当日の朝は、普段通りに朝食を食べましょう。脳が活性化します。

試験本番が近づいてきました。当日を最高の状態で迎え、実力を最大限に発揮するために、体調をしっかり整えましょう。

