



保健だより

平成24年2月1日

旭中保健室

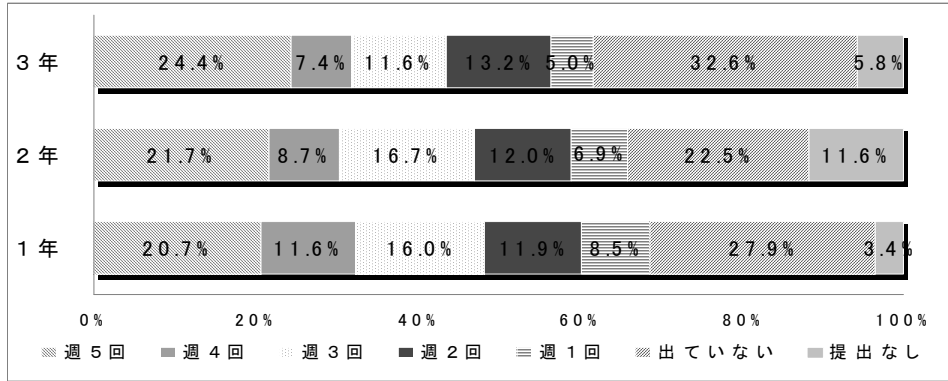


2月になりました。毎日、寒い日が続いています。旭中では今のところ、インフルエンザが大流行なんてことにはなっていませんが、まだまだ油断は禁物です。3年生のみなさんはもう一踏ん張りですね。目標に向かって、Fight!!

毎日、すっきり出ていますか??

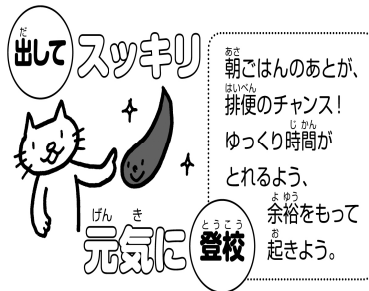


11月に行った生活リズムチェック（排便）の集計結果です。



5日間とも排便がないと答えた人もいました。すっきりせず、体調不良で保健室に来室する人もいます。朝ウンチは体にとって、とても大切!!

食べたものが大便として出てくるまで約16~18時間かかります。つまり、前日の朝食と昼食の食べかすが翌日の朝に大便になって出てくるのです。また、腸が活発に動くのは、起床後と空腹時の食事後といわれています。ですから、排便のタイミングとして朝はベストなのです。肉類ばかりではなく、食物繊維たっぷりの野菜や海藻などを食べたり、水分をたくさんとったり、バランスのとれた食事をとることを心がけてください。



旭中インフルエンザ情報

本校では今のところ学級閉鎖になっているクラスはありません。今シーズン、インフルエンザにかかった人は1年生20人、2年生18人、3年生3人です。今週に入って増えてきました。引き続き、注意して生活してください。

プラスの言葉を使おう!

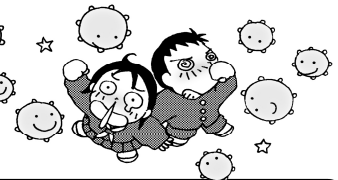
いつもプラスの言葉を使おうと心がけることは大切です。しかし、ついついマイナス発言をしてしまうことがありますよね。そんなときには、その言葉通りに不安になったり、自信をなくしたりしてしまうのではなく、マイナスの言葉のあとで、こう続けてみてはどうですか?

「でも、何とかなる。」 「でも、できる。」 「でも、きっとやれるはず。」

普段の言い方	→	普段の言い方を考えてみよう♪
~のせいで		~のおかげで
これはおいしいね		これもおいしいね
これでいい		これがいい
もう時間がない		まだ3分ある
やってみるけど難しそうだね		難しそうだけどやってみる
すみません		ありがとう
今忙しい		もう少し後なら時間がゆっくりとれる
~してはいけない		~しようと思っている
~しないと〇〇できない		~すれば〇〇できる
わざわざありがとう		いつもありがとう

シーズン到来...花粉症対策

花粉症はスギやヒノキなどの花粉が、目や鼻の粘膜に付着したときに起こるアレルギー反応です。対策の基本はとにかく花粉を避けること。家族やクラスに花粉症の人がいるときには、室内に花粉を持ち込まないように配慮できる思いやりを持ちたいですね。



テレビの花粉症情報をチェック 晴れて乾燥した日は注意	マスクや眼鏡などで花粉をシャットアウト 帽子もおすすめ	屋内に入るときには、花粉を払う 持ち込まないのもエチケット	症状のひどい人は専門医を受診しよう 自分にあった薬があるかも
--	---	---	--