

保健だより



11月 旭中 保健室

11月になりました。秋も深まり、朝夕はめっきり冷え込み、かぜも多くなってきているように感じます。もうすぐ文化発表会ですね。最大限の力が発揮できるように体調管理はしっかりとしていきましょう。

トイレがキレイはココロもキレイ

毎日使うトイレ。みなさんはきれいに使っていますか？毎日使うところなので、気持ちよく使いたいですね。学校のトイレは別にいいや~と思っていると、どんどん汚れてしまいます。反対にみんながキレイにしようという気持ちでいたら、快適な空間になります。掃除の人も汚いトイレはあまり掃除したくない。キレイなトイレだったらどうですか？考えてみてください。

◇次のようなことがあったらみなさんだったらどうしますか？◇

昨日お腹を出して寝ていたのかなんだかお腹が痛い。朝から下痢っぽい…。授業中もお腹が痛かったけど、我慢して放課にトイレに駆け込んだ。なんとか大丈夫だったけど、トイレを汚してしまった。

さて、あなただったらどうしますか？？

- | | | |
|-----------------------------------|---------------------|----------------------------|
| ① 自分が黙っていれば誰にも分からないだろうとそのままだしておく。 | ② 汚してしまったことを先生に伝える。 | ③ ブラシなどを使って自分でできる限りきれいにする。 |
|-----------------------------------|---------------------|----------------------------|

①番を選んだあなた。黙っていれば分からないだろうという考え方はどうでしょうか？ちょっと自分勝手な気がしませんか？

②番を選んだあなた。正直者ですが、自分の力でなんとかする努力をしましょう。

③番を選んだあなた。あなたは中学生の鏡です。こんな中学生が増えたら、みんなが気持ちよくトイレを使えそうですね。



トイレはみんなのもの

□ トイレトペーパーは、必要な分だけ使う。

□ トイレトペーパーがなくなったら、新しいものをホルダーにつける。

□ 手洗い場の鏡に水が飛び散ってしまったら、自分で拭く。

□ 汚してしまったら、自分できれいにする。

□ 手洗い場で髪の毛が落ちてしまったら、きれいにする。

□ トイレトペーパーの切れ端が床に落ちてしまったら、拾う。

□ 使ったあとはきちんと水を流す。

見えない場所だからこそみんなのココロが見えます。

友だちの心を傷つけない

兎口についてどう思いますか？

誰だって悪口を言われるのはいやですよ！でもその反面、友だちの悪口を言って楽しんでる人はいませんか？「そんなに悪いことを言ったとは思わなかった」「軽い気持ち」で言ったことで取りかえしのつかないほど友だちを傷つけてしまうことがあります。みなさんは、ほんの小さなことでも傷つく年ごろなのです。友だちのいやがることを言ったり、やったりしないように心がけましょう。

自分がやられたらどう思う!?
まずはそこから考えてみて!!



“ことば”ひとつで友だちを傷つけることも助けることもできる!

傷つけたほうはすぐに忘れても傷つけられたほうは一生忘れない!



悪口を言うことで仲よくなった人とは本当の友だちではないと思う!



インフルエンザの予防を心がけ、流行を阻止しよう!

こまめにうがい・手洗い
こまめに洗いだり

バランスのよい食事
ビタミンCもたっぷり

しっかり睡眠

気温に合わせて衣服の調節
着たり... 脱いだり

肌着をきちんと着る
暑い時は汗を吸い 寒い時は保温してくれる

部屋の換気をする

人混みを避ける

適度に運動

ストレス発散
病は気から...

プラス2℃の保温効果

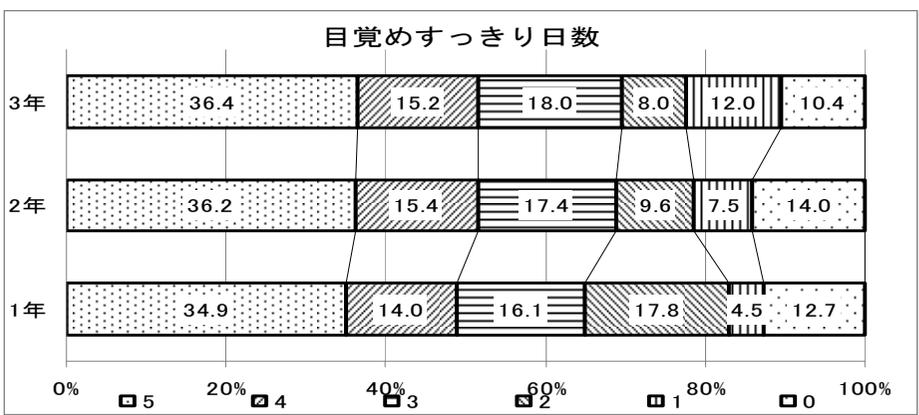
下着を着ると、上着との間にあたたかな空気がたまるため、ポカポカ体があたたかくなります。その保温効果はなんと2℃! 上着の重ね着をするよりも、一枚の下着で快適に♡

分厚いモコモコしたものを一枚着るより、下着を重ねて着た方が芯から温まります。

予防接種について

インフルエンザウイルスは季節性のもので毎年少しずつ変異しているため、前シーズンにインフルエンザにかかっても免疫力が持続しません。また、インフルエンザの予防接種は受けてから2週間程度経過しないと効果が発揮されないため、受けようと思っている人は流行が起こらないうちに受ける必要があります。特に、3年生は受ける予定の人も多いのではないのでしょうか? その場合はできるだけ11月中に受けておくと安心です。

生活リズムチェックの結果



	起床時刻平均	就寝時刻平均
1年生	6:16	10:34
2年生	6:32	11:01
3年生	6:59	11:48

就寝時刻は学年が上がるにつれて遅くなっていました。平均は12時前ですが、中には毎日夜中の2~3時という人も。体のためにも早めに寝ましょう。毎日すっきり目覚められるように寝る前のテレビや携帯電話などの強い光を控えましょう。

身体測定の結果

どれくらい成長したかな?

学年	月	男子		女子	
		身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年	4月	151.4	42.2	151.3	43.0
	10月	155.3	43.5	153.5	43.5
2年	4月	158.1	47.3	154.7	46.1
	10月	161.3	50.0	155.7	47.1
3年	4月	164.3	50.5	156.2	49.0
	10月	166.2	53.3	156.5	49.1

健康手帳を返します。成長記録を家の人に見せて、印鑑をもらって提出してください。



男子では4月から5~6cmのびた人も! 1年生はさすが成長期! 男女ともぐんぐん身長が伸びていました。心もみがいて、成長していきましょう。