



いいことたくさん 川本中!!

保健だより

=未来の健康を自分で培う=
「全員が「同じ気持ち」で意欲的に行動する」

- ①おし歯治療率 100%
- ②フッ素全員実施
- ③時場礼
- ④ケガの予防と処置

深谷市立川本中学校 保健室 平成29年1月10日(火) No. 9



(ロードレース大会の様子より)

新しい年となりました。みなさん目標は立てましたか？第2回学校保健委員会で、学校医の神山先生のお話の中で、「達成できる目標を立てて、少しずつ目標を高くしていくと良い」というお話がありました。自分の手の届く範囲で、自分に合った目標が立てられるといいですね。今年も保健室から応援しています。よろしくお願いします。

12月から感染症等の流行が心配されています。年明けも引き続き病気の予防の手洗い(2度洗い)・うがい、マスクの着用を心がけましょう。

～1年生スキー教室に向けて《臨時健康観察》～

13日(金)から、説明会で伝えした健康観察を行います。

- ①朝の体温 ※毎朝家で測定し、生活ノートに記録してきます。
土日も朝に体温を測り、生活ノートに記録してください。
- ②スキー教室当日と同じ時刻に寝られたか、起きたか。
- ③朝食の様子
- ④朝の排便の有無
- ⑤ハンカチ、ティッシュの持参の有無
- ⑥その他体調の様子



保護者の方へお願い

年度当初等にもお願いしましたが、感染症等を含めて**お医者さんで診断を受けた際は、学級担任まで速やかに連絡をお願いいたします。**感染症については出席停止届(保護者記入)を提出していただきます。

なお、**緊急時の連絡先について、変更があった場合も学級担任まで連絡をお願いいたします。**

カゼ予防で大切なのは？



手洗い・うがい



休み時間の換気



十分な睡眠



栄養バランスのとれた食事



冬も水分補給でカゼ対策！～水分補給は夏だけじゃない～

夏場は熱中症対策で熱心だった水分補給ですが…寒くなって忘れがちになっていませんか？水分補給は、手洗い・うがいと同じカゼ等の大切な予防策です。ウイルスは乾燥が好きで湿気が苦手です。そのため、水分補給で鼻やのどの粘膜を潤すと、体に侵入しづらくなります。また、侵入したウイルスを鼻水やたんと一緒に外に出す作用もスムーズになります。カゼ等で発熱、食欲不振、下痢、おう吐等がある時も水分は体から出ていきますので、いつも以上に水分補給を心がけてください。

成長に大切な3つのポイント

身長を測りに来る人が増えましたが…

身長を伸ばすのは、骨を伸ばすこと。

その3つのポイントは

【睡眠】



身長を伸ばすのに必要な成長ホルモンは午後10時から午前2時の間に多く出ます。

【運動】



運動は骨に適度な刺激を与え、骨端線(骨の端の伸びる部分)のはたらきを活発にさせます。また、運動は成長ホルモンの分泌も活発にします。

【栄養】



骨端線を伸ばす材料になるのはたんぱく質、伸びた骨を強固にするのがカルシウムやマグネシウムなどのミネラルです。

その他にも成長ホルモンは大切な働きをしています



① 寝ている間に疲れをとる



② 免疫力を高める



③ 肌荒れを防ぐ



④ 太りにくくする

「『優しさ』とは、
耳が聞こえない人でも聞くことができ
目が見えない人でも見るができる
言語なんだ」

(マーク・トウェイン/アメリカの作家)



(0-ドレース大会の様子より)

自分にも、周りにも…たくさんの優しさが溢れるようにしたいですね。言葉だけでなく、行動してみよう。