



いいことたくさん 川本中!!

保健だよ!

=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時場札
- 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25日(水) No. 10



(スキー教室の様子)

寒い日が続いています。本校ではインフルエンザが流行しており、市内でも多くの地域で流行しています。3年生は公立高校試験がこれからですので、体調管理・病気予防を続けてください。また、寒さのせいもあり、ケガをする人も増えています。寒いからといってきちんと準備運動をしないと大きなケガに繋がります。そして手は手袋をし、いざという時に使えるようにしてください。

今年度もあと2ヶ月、やり残したことはありませんか?今のクラスでの生活も残りわずか、一日一日を大切に過ごしていきたいですね。



スマホに依存していませんか?

こんなことに思い当たれば要注意!

- スマホを持っていないと不安
- 食事中にもスマホを見る
- スマホなしで1日過ごせない
- なんでもすぐに、スマホで検索する
- 友だちと一緒にいるのにスマホを使う
- スマホを持ったまま寝てしまう
- お風呂やトイレに持ち込む
- Wi-Fiがある店を探して入る
- スマホが振動したと錯覚することがある
- SNSに書き込むネタのために行動する

チェックがたくさんついた人は、まず、自分がスマホに依存していることを自覚してください。客観的にそんな自分を見て、変わろう!と思うことが大切。

スマホ依存から抜け出すステップ

こんなことを試してみよう



- * スマホより周りのできごとや風景に目をむけよう
- * スマホを使わない方法で「調べて」みよう
- * 友だちといるときは面と向かって話をしよう
- * とくどきスマホを置いてでかけてみよう
- * 枕元にスマホを置くのをやめよう
- * 電源をオフにする時間を作ってみよう
- * スマホに使った時間を計算してみよう



ツイッター、ラインをしているという人が多く聞かれます。顔と顔を合わせたコミュニケーションを大切にしてくださいね。

インフルエンザはやってきます!

インフルエンザの特徴は

- 高热
- 寒気
- 全身痛
- だるさ

普通のかぜ症状と合わせてこのような重い症状が急に出てきます……

部屋の加湿を心がけ、あたたかくして早く休む。

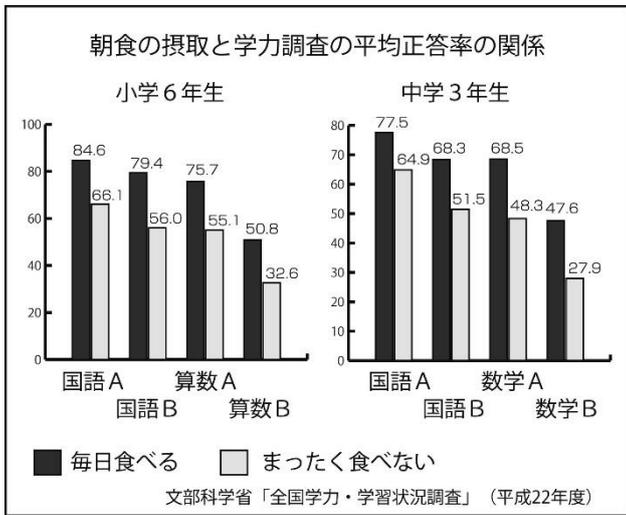
かかったかな…? と思ったら……。

医師の診察を受ける

インフルエンザと診断されたら出席停止となります。

予防への心がけ・忘れずに

- 手洗い
- うがい
- しっかり睡眠
- 湯冷めに注意
- バランスのよい食事
- 換気
- 体を動かす
- 人混みをさける



朝食と学力の関係～食事の大切さ～

「早寝・早起き・朝ご飯」…みなさん何度も聞いていることだと思います。実際に、朝ご飯をしっかり食べている人の方が、学力調査で高いことが証明されています。また、体力も同じく、朝ご飯を食べている人は体力があるという結果が出ています。寒くて朝起きられなくなっている人が増えているようですが、しっかりと朝ご飯を食べて登校しましょう。

「のんきと見える人々も心の底をたたいてみるとどこか悲しい音がある」

(夏目漱石/作家)

誰にでも辛いことや、悲しいことはあります。今年度もあと少し…深谷の子としても、思いやりを持って言葉がけや行動してほしいと思います。春が近づいています。

3年生は受験勉強のラストスパート 最後はポジティブに!

煮詰まるのは、がんばってきた証拠。疲れたとき、誰かに話すと楽になることもあるよ。

ここまで来たら体調が第一。思い切ってよく寝て、からだも心も元気に。

結果は結果。やってきたことは将来にきっと生きてくる。ムダになることなんてないよ。