



いいことたくさん 川本中!!

保健だよ!

～自分の健康は自分で守ろう～
「一人一人が自分の考えをもち、行動する!!」
①むし歯治療率 98% ②フッ素全員実施 ③時場礼

深谷市立川本中学校 保健室 平成28年1月27日(水)

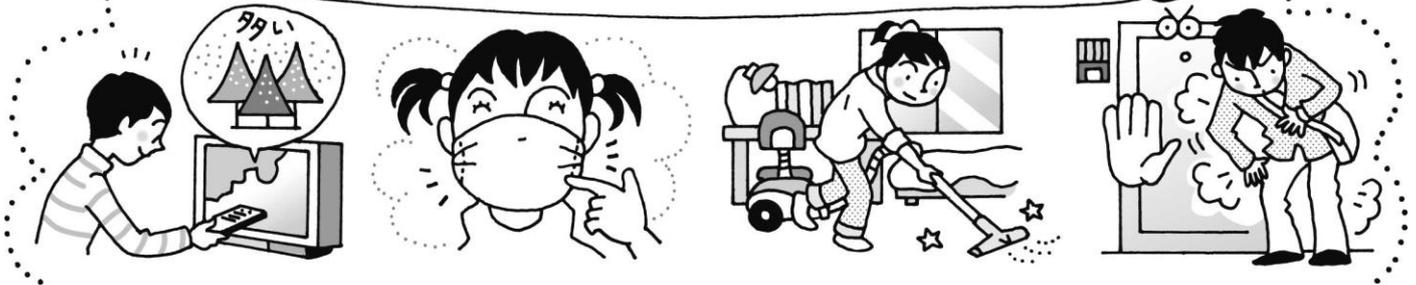


(スキー教室 その1)

今年度はインフルエンザの流行が遅れていますが、市内でもいよいよ学級閉鎖の学校があり、川本地区でもインフルエンザが発生しています。今後流行が予想されますので、手洗い・うがいの予防はもちろんのこと、最新の情報を得るように心がけてください。

さて、今年度は暖冬と言われており、花粉の飛散が多いと予測されています。花粉症は症状が出る前に薬を飲み始めることが重要なので、花粉症で困っている人は早めの病院受診を心がけてください。

花粉対策は万全ですか?



飛散状況をチェック

マスクをする

部屋を清潔に

服をはたいてから家に入る

マスクをきちんとつけよう



マスクを正しく着用することが

一番効果的なインフルエンザ予防方法です!

左の図のように、すき間を作らないことや、マスクの表面には触れず、耳のヒモの部分で着脱をすることもポイントの一つです。咳をしている人は必ず着用し、感染症予防等のためにも着用を心がけてください。予備のマスクを用意しておくことも大切です。



しもやけに気をつけよう!

手や足が赤く腫れ上がってかゆくなることを「しもやけ」と言いますが、実は「しもやけ」で保健室に来室する人が多くいます。冷えて血行が悪くなるのが原因です。厚手の靴下をはいたり手袋をする等の工夫をしてください。寒い時に手をポケットに入れている人がいますが、いざという時に手がつけず大きなケガに繋がりますので気をつけましょう!





生活習慣病を予防するために **すあんで体を動かそう**

寒さや勉強などの忙しさからくる運動不足に肥満、夜更かし、夜食、偏食・・・。生活習慣病の引き金になる危険性があります。

意識して毎日の生活の中に運動を取り入れて、適度に体を動かすよう心がけたいものです。

また、重なるストレスも生活習慣病の原因となる危険性がありますので、適度な運動でストレスを発散するのは、生活習慣病予防にとってまさに一石二鳥なのです。



3年生、それぞれの道に向けてファイト!!～今できることを精一杯やろう～

頭が煮詰まるのは、がんばってきた証拠です。そんな時、誰かに話すと楽になることもあります。ここまできたら体調が第一。思い切ってよく寝て、からだも心も元気な状態で試験にのぞみましょう。やってきたことは結果につながり、無駄になることは何一つありません。

《気分を落ち着かせたいときにぜひ！リラックス法》

自分の体の各部分を順に旅するイメージで行いましょう！

【手順】

- ①腹部をふくらませることに集中しながら、4つ数え、その間、鼻からゆっくり呼吸する。
- ②4つ数える間、おなかの筋肉を緊張させずに息を止め、しかめっ面をして顔の筋肉に力を入れる。首の筋肉も硬直する。
- ③少し開けた唇から息を吐き出しながら、ゆっくりと顔の筋肉の力を抜く。同様に、腕と肩の筋肉に力を入れ、力を抜くのを繰り返します。



《試験当日、こんなことに気をつけて！》

<p>力が出るようにと、朝ごはんをいつもより多めに食べたら、試験中におなかが痛くなって大変(>_<)</p>	<p>食べ過ぎに注意!!</p> <p>朝食やお弁当は、食べ慣れたものを、いつもと同じくらいの量で。</p>	<p>たくさん着込んでいたら、会場は思ったより暖かくて、試験中、暑くなって鼻血が…(*_*)</p>	<p>着過ぎに注意!!</p> <p>戸外と室内で温度差があります。脱いだり着たりで、調節できる服装を。</p>	<p>前日は、夜遅くまで勉強。朝あわてて準備したら、忘れ物をして、あせった～f^_^;</p>	<p>忘れ物に注意!!</p> <p>時間のゆとりは、心のゆとり。持ち物の準備は、前日寝る前にすませておきましょう。</p>
--	---	--	---	---	---

どんな不幸の中にも
幸福が潜んでいる。
どこに良いことがあり、
どこに悪いことがあるのか、
我々が知らないだけである。



ゲオルギウ(作家/1916～1991)

(抜粋：癒しの言葉 いのちの言葉編集部 角川春樹文庫より)

(スキー教室 その2)