



# ほけんだより

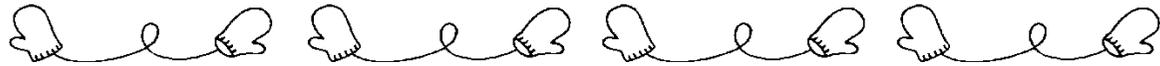
～小田北生の健康と幸せを願う～



2015年11月18日(水)

尼崎市立小田北中学校 保健室

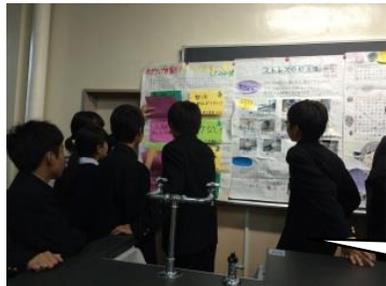
## 肌寒くなってきました、体の調子は…?



文化発表会も終わり、いよいよ2015年も終わりが見えてきましたね。最近、ぽかぽかと暖かい日が続いたと思ったら急に寒い朝が来たり・・・気温の変化が激しく、体調をくずす人が増えています。インフルエンザの流行はまだみられません、腹痛や気分不良、おう吐をおこす“胃腸炎”の人がみられます。期末テストも始まりました。体調をしっかり整えて、1年をしめくくる準備をしましょう♪

## 文化発表会展示「小田北生の心を守り隊」by 保健委員会

保健委員会で作成した展示作品を、文化発表会で多くの人に見てもらいました。小田北生が元気に過ごせるように、「心の健康」についてとりあげました。「ストレス」は、「いやなもの」というイメージがありますが、適度なストレスは心身を成長させるのに必要なものです。ストレスと上手につきあっていきましょう。



お～なるほど!!

## 最近の保健室での1コマ…(やめてほしい編)

「先生これ見て～!!」と保健室にやってくる人たち・・・。

シャツをまくってうでを見ると・・・(私)「なにこれ～!!!」

なんと内出血で真っ青・・・そうです、肩パン。ふざけて友達同士で肩を思いっきりパンチする、そのせいでひどい内出血になっています。遊びだから。みんなやってるし。自分もやり返すし。いいのですか?



楽しければ、他人の体をきずつけてもいいのですか?私は、それは“暴力”だと思います。よく考えてください。単なる内出血でも、りっぱなけがです。あなたが傷つけた人を、本気で心配する人がいます。ふざけて笑っているように見えて、心の中では泣いている人もいます。

中学生のうちに、気付いてください。そして気付いていない人には、教えてあげてください。肩パンの青い内出血をみるたびに、私はとても悲しい気持ちになります。

## からだ豆知識クイズ♪

心臓がドキンと動くことを「**拍動**」(はくどう)といいます。人間の心臓は一日に10万回、生まれてから死ぬまでにはなんと**20億回** 拍動するといわれています。

では次の動物の、生まれてから死ぬまでの心臓の拍動数は?

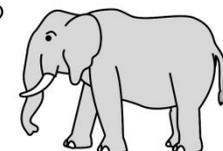
① ねずみ

② そう

ヒント

ねずみの寿命 1～3年

そうの寿命 70～80年



答えは保健室前の掲示板に用意しています。

## ☆ おうちのひとによる 登校前の健康観察を お願いします ☆

<p>体温が平熱よりも1℃高いときは休養をおすすめします。</p>	<p>無理をして登校する場合は... 体育の見学届などの準備といつでも早退できるように連絡先の確認を忘れずに!!</p>	<p>欠席・遅刻の連絡は朝のうちに。症状をくわしく教えていただくと助かります。</p> <p><b>欠席の場合</b> 出席停止です</p> <p>××欠席扱いにはなりません××</p>
-----------------------------------	--	---

～きみたちの“苦手”はココだ!～

## 小田北って実は...?

春に行った健康診断の、尼崎市の全ての小中学校の結果をまとめた調査が発表されました。小田北中生の健康状態は、市内の中学生の平均と比べてどうでしょうか。

<p><b>身長・体重</b> </p> <p>平均よりも、身長は高く、体重は重い。(1年生女子だけは平均値よりも小さい)</p>	<p><b>肥満</b> </p> <p>肥満度が20%以上の人の割合が、市内平均よりも0.7%低い。</p>	<p><b>視力</b> </p> <p>B 以下の人の割合が、1年生はとて少ない。しかし2・3年生はB以下の人が約7割いる。</p>
<p><b>歯肉(はぐき)の状態</b> </p> <p>2年生で、歯肉の状態が悪い人が9.4%いる。市内の平均は2.1%。4倍以上です。</p>	<p><b>歯並び・かみあわせ</b> </p> <p>1・3年生で歯ならび・かみあわせが気になる人がとても多い。</p>	