

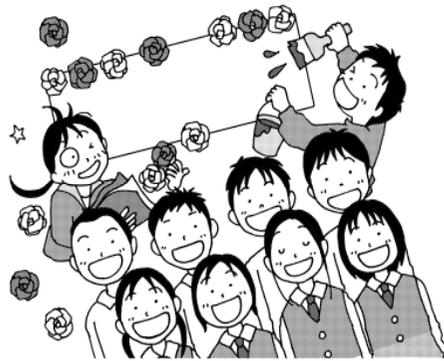
ほけんだより

11月号

武庫中学校保健室

H.27.11.2

今月は裏面もあるよ。
読んでね～

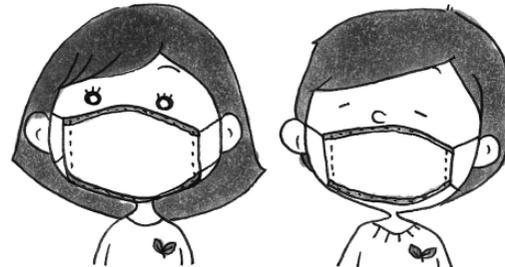


先日の文化発表会は、舞台、展示ともみんなのがんばりが発揮できたすばらしい発表となりましたね。本番を迎えるまでは、色々なドラマがあったとは思いますが・・・自分なりに精一杯取り組んだ人、クラスがひとつになったと実感できた人など、何かを作り上げる達成感を感じた人は多かったと思います。さて、3年生はいよいよ進路を決定していく大切な時期になってきます。かぜも流行る時期ですから気を引き締めてがんばっていきましょう。

尼崎市内でもインフルエンザ・・・(>_<)

市内で、インフルエンザの報告があがっています。本校でも、のどの痛みや予防のため、マスクをしている人も増えてきました。ただ、マスクをするのはいいけれど・・・飾りじゃないのよ～♪するなら、きちんとしましょう。また、「熱があってん」と自慢気に登校している人がいますが、学校は集団の場です。他人へうつさないのがエチケットです。ひとりひとりが、予防への意識をしっかりと持つようにして下さい。

マスクを正しく使えていますか？



鼻からあごまできちんと覆って、効果的に使いましょう！

- 『のどがいがらっぽい』と思ったら・・・うがいしっかり。水分たっぷり。
- 『咳』が出だしたら・・・ハンカチで押さえて咳をする。(咳エチケット)
- マスクは、自分で用意する。

あたり前の事ができない人がいます。人まかせの健康管理はやめましょう～



★寒さを乗り切るために★

寒さから身を守るいちばんの秘密兵器は、セーターでもカイロでもありません。『下着』です。寒さから身を守るためには、服と服の間に空気の間を作る事。「寒い～」といいながら、下着なし、おまけにシャツは出たままだと、どんどん体温が外に出て行きますよ。しっかりと下着を身につけてください。

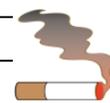
保健委員会のCM見てくれたかな？

今年で4年目になる、文化発表会の幕間でのCM・・・。学年毎に3本作りました。短いCMに、みんなに伝えたいメッセージが込められていた事・・・感じてくれたかな？



1年生「虫歯を甘く見ないで」

虫歯を放っておいたら、急に倒れて緊急入院。そして、ついた診断名が「心筋梗塞」。虫歯を甘く見ていたら、心臓の病気になることもあるよ～しっかり、歯磨き&定期検診を！という内容でした。嘘みたいな話ですが、本当に起こりうる話です。虫歯は全身の病気に影響する事を忘れないでね。



2年生「あなたはNOが言えますか」

もしたばこを吸わない？と誘われたら・・・と事で、断り方を紹介した内容です。断る時のポイントは ①はっきり、きっぱり ②何度も ③理由をつけて です。そして1番伝えかけたのは、ダメなことは、はっきりNOと言える。それが本当の友達だよ。という事です



3年生「ストレス どうつき合いますか」

受験を控え、何かとストレスの多い3年生。NG解消法と保健委員おすすめの解消法を紹介しました。ストレスは、人生にとって、かかせないもの。受け止め方で良くも悪くもなるよ。自分の気持ちとコントロールの仕方が大事ですよ～というメッセージ。伝わったかな？



保健室での会話から



「なあ・・・女子力持ってる？」→「ううん。持ってる。忘れた」この会話の女子力って何かわかりますか？聞くと、ハンカチの事だそうです。ハンカチを持っている子は少なく、持っている子は女子力が高い？って事ですか？びっくりしました。「手は何で拭くの？」と聞くと「自然乾燥やで。ハンカチ持ってる子、少ないよ」との事。『ハンカチ&ティッシュ』はセットで持つべき物だと思うのですが。

風邪が流行るこれからの季節・・・『手洗い』の回数も増えると思いますが、すぐに拭かないと、水滴が蒸発するときに皮膚の水分も一緒に蒸発し、余計に乾燥し、手荒れの原因に。それに、ハンカチは、咳や鼻水をおさえたり、止血の際に使ったりと、何かと役に立ちます。

～清潔なハンカチを持つことを習慣化しましょう。～