

ほけんだより

夏休み前号

2021.7.16 尼崎市立武庫東中学校 保健室



いよいよ夏休みですね。一ヶ月の長い休み、みなさんはどう過ごしますか。「早寝 早起き 朝ごはん」を合言葉に、充実した夏休みにしてくださいね。

2学期、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。

一学期の保健室来室状況

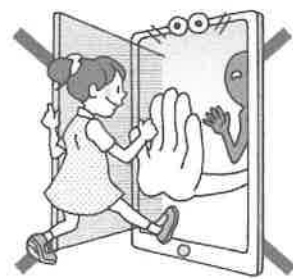


一学期の保健室来室数は、438名（内科278名、外科160名）でした。

学年としては、3年生（187名）、1年生（180名）、2年生（71名）の順に来室が多く、3年生は頭痛・腹痛などの内科的症状、1年生は、捻挫やすり傷などの外科的症状が目立ちました。

また、気温・湿度が高い日には、体育後にしんどくなる人が多くいました。運動前後には、水分補給を十分に行い、体調に異変を感じたら、無理をしないようにしましょう。

一方、体調不良を訴える人の中には、朝食を食べていなかったり、前日の就寝時間が遅い人が時々見受けられます。日頃から、規則正しい生活を心がけ、体調管理に努めましょう。



7月の紙パック回収枚数

みなさんのおかげで、7月は1194枚も集まりました。ご協力ありがとうございます。今回は〈7月分〉と〈一学期合計〉、それぞれ1位から3位のクラスを発表します。

〈7月分〉

1位 3年5組 190枚

2位 3年2組 153枚

3位 1年5組 148枚

〈一学期合計〉

1位 3年2組 568枚

2位 3年5組 429枚

3位 2年2組 300枚

一学期は、合計 **3335枚** 集まり、トイレットペーパー **24ロール** と交換してもらいました。2学期も引き続き、ご協力のほどよろしくお願い致します。

保健室からのお知らせ

保健室で借りたものは、全部返しましたか。制服やマスク等を借りた人は、早めに返却し、気持ちよく夏休みをむかえましょう。

お酒・たばこ



実験してみよう 息を止めずに、飲み込むことはできるかな?



私たちののどには空気を通る気道と、食べ物が通る食道が並んでいて、この2つはのどの奥でつながっています。でもそれだと食べた物が気道に入らないのでしょうか?

私たちが物を飲み込むときには、気道の入り口が自然にふさがれます。だから食べ物は食道に、空気は気道にスムーズに入っていきます。このしくみのために、息を止めずに物を飲み込むことは、絶対にできないのです。

8月7日は
鼻の日

鼻は空気中の花粉やホコリ、細菌やウイルスを取り除き、ちょうどいい温度・湿度の空気を肺に届けてくれています。ただの空気の通り道ではないのですね。

