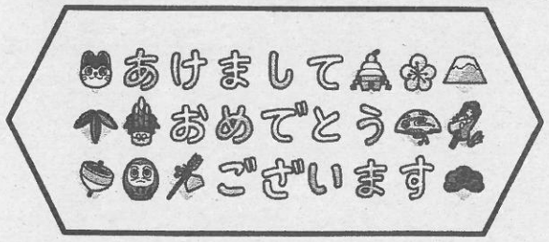
ほけんだより

伊丹市立東中学校
保　健　室
2018 年 1 月 号





3学期スタート！！

さあ、新しい年が始まりました！ 冬休みはいかがでしたか？家族で出かけた人や、猛勉強した人など、いろんな時間を過ごしたことと思います。３年生は受験に向けて、時間に追われて過ごしていたのかもしれませんね。２月の私立入試を受ける多くの３年生もいるでしょう。入試まであと少し、体調に気をつけて頑張ってくださいね！

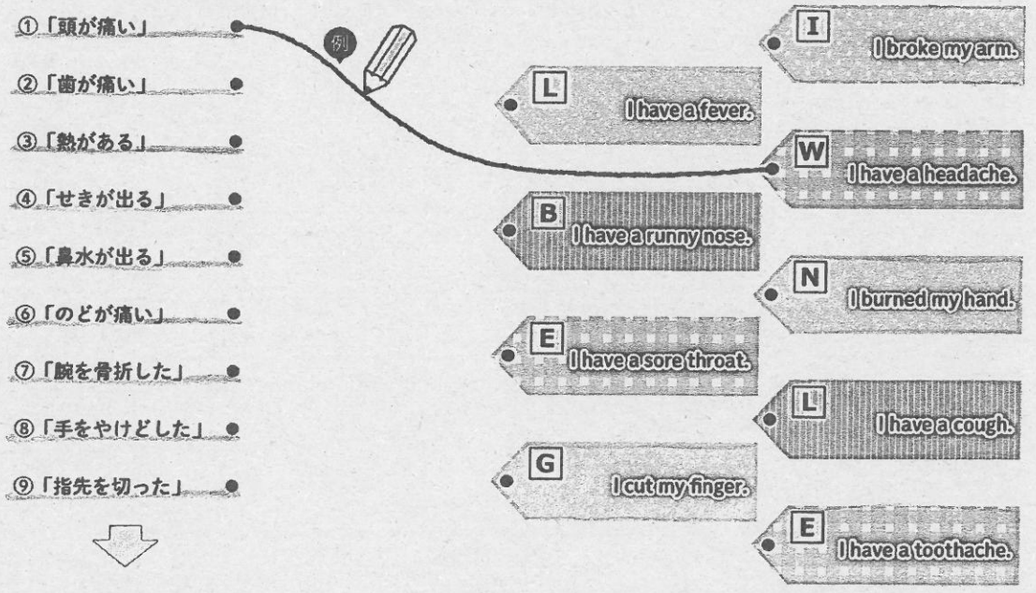
今年は「戌年（いぬどし）」です。戌年は、「結実」を表す年と言われるそうです。例えば、勉強、部活、家庭での取り組み、人間関係…これまで続けてきた様々な取り組みに、きっと良い結果が表れる年になる。「努力が報われる・形になる」のが、戌年だそうです。ちなみに「戌」の干支の人の特徴は“勤勉で努力家”だそうです。身近に当てはまる人はいませんか～？

今年も、みなさんにとって健康で笑顔あふれる良き一年になるように願っています。



英語で言えますか？

✓①～⑨の日本語と同じ意味の英語を線で結ぼう。
✓英語のカードの□に書かれたアルファベットを順番に読むと…？



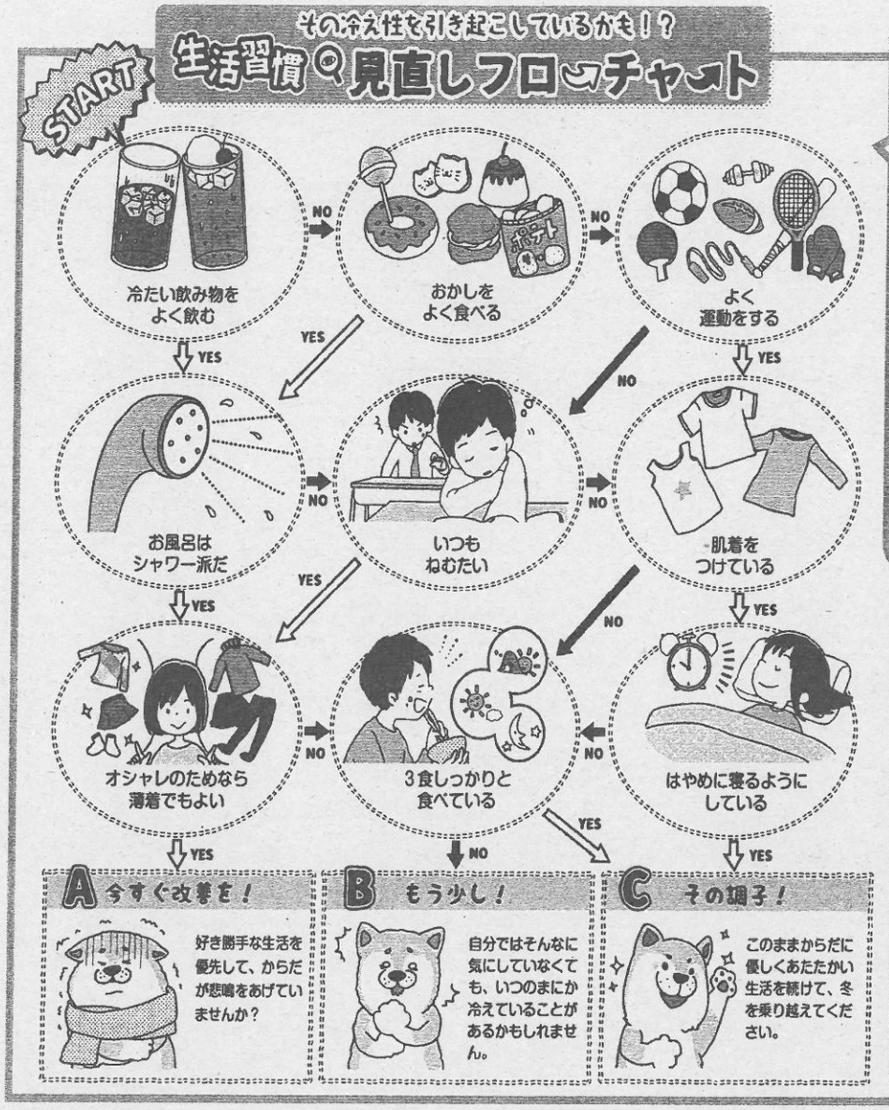
見えてくる言葉は？

① ② ③ ④ - ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨

ヒント　「幸福」や「健康」という意味があります。
今年を幸福な一年にするためには、やっぱり「健康」が基本ですね。

答え：①-W/②-E/③-L/④-L/⑤-B/⑥-E/⑦-I/⑧-N/⑨-G

その冷え性を引き起こしているかも！？ 生活習慣♀見直しフローチャート



「冷え性」ってどこまで？ 体質とは限らない！？

手足が冷たい、厚着をしてもからだが冷える、からだがなかなかあたたまらない…そう感じることはありませんか？

「自分は冷え性だから」「そういう体質だから仕方ない」とあきらめているアナタ、もしかしたらその冷え性は、生活習慣によって引き起こされているかもしれませんよ。

体質だからとあきらめてしまう前に、日ごろの生活を見直して、冷えにくいからだを意識してみませんか？

冷え性改善ポイント

服装
・腰から下を冷やさない

生活
・睡眠を十分にとる
・お風呂はシャワーだけではなく、湯船にもつかる

食事
・体をあたためる大根やカボチャなど、冬が旬の野菜やショウガを食べる
・冷たい物の食べ過ぎ注意

運動
・体の熱を発する「筋肉」を鍛える
・ストレッチで血液循環良く！

これからが心配！ インフルエンザ

2学期の流行はなかった分、これからが心配です。インフルエンザがうつるのは、**熱が出る前と当日、そしてその3～5日後まで**です。くしゃみや咳の中のウイルスでうつります。予防は、「手洗い」「うがい」「マスクの着用」「教室の換気」。また、「湿度は50～60%」あるといいですね。なぜならば、空気の乾燥は、鼻や喉からウイルスを追い出す力が、弱くなってしまうからです。



保護者の方へお願い

登校前の健康観察に、ご協力をお願いします。
いつもと違った様子の場合は、必ず検温し、普段より体温が高いようであれば無理はさせず、家庭で休養されることをお勧めします。
もしも、インフルエンザ等の感染症と診断された場合には、学校へご連絡いただきますようよろしくお願いします。（インフルエンザの「出席停止解除証明書」は、学校だけではなく、東中学校のホームページにもありますので、ご利用下さい。ホームページ上の以下にあります。）

メニュー → その他 → 「出席停止解除証明書」