



2023. 1. 18

鳥越中学校保健室

あけましておめでとうございます❄️2023年が始まりました！冬休みはしっかり休養できましたでしょうか。心も体も切り替えて3学期も頑張ってくださいませ！

現在、全国でコロナウイルスの威力はおさまらない上に、インフルエンザも流行しています。同時に両方に感染する”フルオナ”も起こっているようです。片方だけでもつらいのに両方かかるなんて、とても恐ろしいですね…食事・睡眠を意識し生活リズムを整えることで免疫力が向上し、ウイルスに打ち勝つことができます。

3年生は受験が近付いてきました！体調管理も受験の1科目！当日全力を出すためにも、無理をしすぎずほっと息抜きをすることも忘れずに。

保健室からのお知らせ

元気アップセミナー【栄養編】

日時：1月24日（火）16:00～

対象：部活動加入者、3年生希望者

講師：東野先生

場所：体育館研修室

能力・技術をのばすために効果的な栄養は種目ごとに違うそうです！自分のパフォーマンスを上げるためにはどんな食事が良いのか、東野先生に教えてもらいましょう♪

冬も水分補給が大切な3つの理由

1 のどや鼻の粘膜には、すごく細かい毛のようなものがびっしり生えています。びっくりですね。これの名前は線毛で、ウイルスなどが鼻や口から入ってくると、ゆらゆら動いて外に追い出します。でも、水分が足りなくて粘膜が渇くと、線毛はうまく動きません。



2 体の中に入ってきたウイルスなどは、鼻水や痰と一緒に体の外に出されます。鼻水や痰のほとんどは水分です。



3 カゼやインフルエンザになってしまったら、熱や下痢、おう吐で体から水分がたくさん出ます。



だから冬も、夏と同じくらい水分補給が大切なのです



感染予防の基本は手洗い！



一部の人が朝の手洗いを疎かにしているのでは！？という情報が入ってきました！👁️確かに冷たい水での手洗いはつらい…！しかし、感染症予防は手洗いが最も効果的です。今一度手洗いを頑張りましょう！

今月、保健委員はみなさんが正しい手洗いをできているかチェックします。そして、楽しくかぜ予防について学んでほしいと思い、クイズラリーも計画中！ぜひ参加してください♪



今年度最後の身体測定を行いました。9月の測定よりも身長が数ミリ縮んでいた人が何人かみられました。毎日の正しい姿勢を心がけてくださいね。

身長が伸びるタイミングは人それぞれ違うので、今あまり伸びていなくても落ち込む必要はありません。運動をして骨端線（骨の伸びる部分）にたくさん刺激を与えましょう。中学生の間は、身体が大きく変化し成長する時期なので、十分な栄養と睡眠をとるようにしてください。

身長、体重は保健室でいつでも測ることができるので、どうぞ気軽に来てください♪

1年間の身長の伸び	平均	最大
1年生	4.0cm	7.1cm
2年生	2.2cm	6.4cm
3年生	1.1cm	2.7cm

小学校よりも給食の量が増え、部活動による運動量も増えるためか、1年生がぐっと大きくなりました！みんなの成長が嬉しい！😊

◆◆◆給食 NEW スタイル◆◆◆

今までの配膳方法は、準備に時間がかかり食べる時間が短いという問題点があり先生達も悩んでいました…。そこで保健委員が調査し全校生徒に意見を聞いたところ、「鳥越小学校の配膳方法が良い！」とのこと！💡その方法を試したところ・・・

◎給食当番の負担が少ない ◎自分で好きな量を選べる

◎準備時間が短くなり食べる時間が長くなる など良いことがいっぱい☆彡

鳥越小の方法を採用決定です！🌸また、この機会にさらに食事が楽しくなるように座席も自由にしました。ゆっくり味わって給食を楽しんでくださいね♪

今回、みなさんで鳥越中を良くしようと考え、動いてくれたことをとても嬉しく思います♡もし今後、問題点・改善点が見つければ保健委員に教えてください。



いよいよ受験が近付いてきました！



どうしても勉強のやる気が出ない…そんな時はありますか？

人は動き出したときに受ける指先や視覚の刺激のおかげで、脳からやる気や集中力をアップさせる神経伝達物質を出すそうです。その脳の仕組みを「作業興奮」と言います。とりあえず机に向かい5分頑張ってみる、すると自然と集中できるサイクルが生まれるようになっていきます。

勉強しなきゃ…でもやる気が出ない…という負のスパイラルに陥りそうなときは、まずは動き出す！ということ覚えておいてください。

勉強は環境づくりも大切です



手元が暗くならないようにしましょう。



集中するために、スマホはそばに置かないようにしましょう。



新鮮な空気を取り入れて、脳に酸素を送りましょう。

※訂正※

「スクールカウンセラーだより」の内容について、勤務時間が「9:00～12:00」と記されていましたが、正しくは「12:30～15:30」です。