

ほけんだより 2月



2023. 2. 6
鳥越中学校保健室

1月は輪島中の生徒も登校することになり、教室移動など突然環境が大きく変わりました。北野も準備することが多くパニックになっていましたが、鳥越中のみんながテキパキと行動してくれて、とても感心し見習わねばと思いました。輪島中の生徒のために、と頑張ってくれている姿に成長を感じて嬉しくもありました。これから交流する場面も増えるかと思いますので、思いやりをもって接して、ぜひ仲良くなってください。

2年生の保健委員が輪島中の生徒に給食の説明！立派に頑張りました！



♡心の温度計♡



環境が変わることは、みなさんを成長させる良いストレスでもありますが、一方で悪いストレスになることも事実です。「いつもと違う」という状況はイライラや不安に繋がります。さらに3年生は受験もあるので、より一層緊張感が高いでしょう。



そんなときはどうか無理をせず、仲が良い友達に話したり、大人に助けを求めたり、色々なところを頼ってくださいね。自分の気持ちや身体の変化を丁寧に感じ取り、労わってあげてください。疲れた時はいつでも保健室にどうぞ♪毎週水曜日はスクールカウンセラーの砂川先生も来校されます。



覚えよう! やってみよう! 寒い季節の健康生活術



部屋の中でも外でも、寒さに合わせた衣服の調節



外から帰ってきたときは、石けんであわあわ手洗い、感染予防



換気しよう、家でも学校でも! 部屋の空気が汚れる前に



福田さんは北野の中学時代の同級生! 15年以上経った今一緒に仕事ができて嬉しいのです♪ みんな元気に挨拶してね😊

元気アップセミナー【ヨガ編】

日時: 2月16日(金)16:00~17:30
対象: 部活動加入者、3年生希望者
講師: 福田逸佳インストラクター
場所: 体育館
服装: 部活の練習着 or 体操服
持ち物: バスタオル (あればヨガマット)
筆記用具、飲み物

昨年同様、福田さんを招いて部活動の時間にヨガをします! ヨガは深い呼吸を意識しながら体を動かし、柔軟性や筋力を高めるとともに、身も心もリフレッシュさせていくことが目的です。この昨年の写真は「木のポーズ」でバランスと集中力を高めています。なんだか絆も深まりそう♡今年もどんなポーズに挑戦するか楽しみです!



保健委員会の活動

1月の保健目標

冬を健康に
過ごそう！

保健委員会が「インフルエンザをぶっとばせ！クイズラリー」を企画しました！しっかりと調べて、専門的な知識をふまえた丁寧な回答・解説を作ってくれました👏
(あまりのクオリティーの高さに北野はとても驚き感動しています👁️)

問1. インフルエンザ発症時に症状を和らげる食べ物は、次のうちどれでしょう？(※柑橘類→みかんなど)

①柑橘類 ②バナナ ③れんこん



問2 インフルエンザ予防で最も効果的なものはなんでしょう

①室内の温度・湿度を適切に保つ
②ヤクルトを飲む
③手洗い・うがいをする



問3 インフルエンザに一番かかりやすい年代は何でしょう？

①0～19歳 ②20～39歳 ③40～80歳



問4 インフルエンザワクチンを打ってから効果がでくるのは何日後でしょう？

①2週間後
②翌日
③1か月後



問5 インフルエンザの感染経路の一つ飛沫感染の主な原因となる咳やくしゃみは最大で何m先までしぶきが飛ぶとされているでしょう。

①1～3m ②3～5m ③5～8m



問6 インフルエンザにかかってしまったら、何日間学校を休まなければならぬでしょう？

① 2日 ② 5日 ③ 7日



正解 ← 問1:② 問2:③ 問3:① 問4:① 問5:② 問6:②

保健委員の希望で今回は輪島中の生徒にも参加の声かけをしました。校舎内で話す機会があったかな？
今回は全問正解者がいなかったの(保健委員を除く)、5問正解者が1番多かった輪島中の2年A組が優勝です！鳥越中の中では2年生が最も多かったのが優勝となりました🏆



冬の終わりと ともに来るのは

2月の別の言い方として、「梅見月」「雪消月」「木芽月」などの表現があります。春が近づいてきたことを表していますね。これからだんだんと温かくなっていきますが、冬の終わりとともにやってくるのが、花粉。外に出るときはマスクやメガネ、花粉が付きにくい素材の服で対策をしましょう。服に付いた花粉は室内に入る前に払う、手や顔を洗って流すなど、「付けない」「持ち込まない」工夫が大事ですね。



来るぞ！ 花粉の季節！

今年とは異例の暖冬の影響で、石川県ではすでに花粉が飛び始めているそうです。ぜひ毎日花粉情報をチェックして、対策をしておきましょう。

花粉もカゼと同じで、免疫力が下がっていると症状がひどくなるので、日々の生活習慣に気を付けて、花粉にもウイルスにも打ち勝ちましょう！

あまりにも症状がひどい人は、耳鼻科や眼科を受診してくださいね。



花粉にも / 感染症にも / 負けない！

大切なのはやっぱり

食事・運動・睡眠

食事
バランスよく食べよう

運動
外で体を動かそう

睡眠
早寝早起きががんばろう

花粉対策も忘れずに



おねがい

現在、保健室は輪島中の生徒も使用しています。日によっては混雑するときもありますが、今まで同様に緊急性の高い状態の生徒を優先して対応します。少し待ってもらうことがあるかもしれませんが、許してくださいね。

