

ほけんだより 1月



鳥越中学校保健室

2025. 1. 14

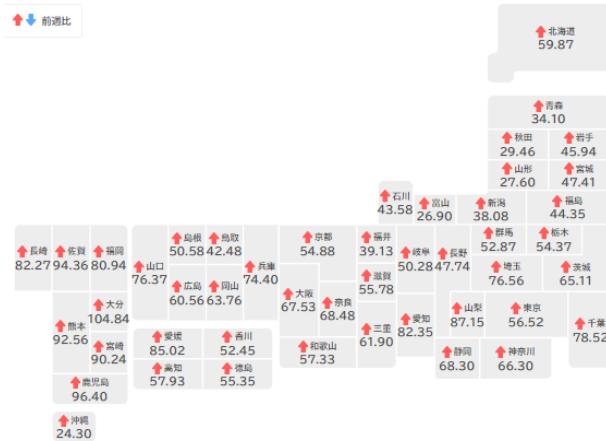
新年あけましておめでとうございます！今年もよろしくお願ひいたします！

元日は素晴らしい晴天だったので気持ちの良い1年のスタートが切れたのではないかでしょうか♪みんなさんの新年の抱負をぜひ聞かせてください。(私は「毎日ヨガをする、週1回以上ジムに行く」という目標を立てました。達成できているかたまにプレッシャーをかけてください…笑)

3年生はついに私立受験が目前。勉強と体調管理に気合を入れましょう！受験は”団体戦”なので、3年生のために全校で感染症予防に取り組んでください。

インフルエンザに要注意！

全国的にインフルエンザが流行し、ついに石川県にも警報が発令されました。下の図の通り、日本全体で患者数が上昇しています。自分は元気だとしても、ウイルスをもらわないように人ごみに行く際はマスクをすることをおすすめします。体に異変を感じたら無理せず休んでくださいね。



【石川県】インフルエンザの感染者数の推移・全国比較 最新ニュース - NHK

かぜとインフルエンザ どう違う？

	かぜ	インフルエンザ
発症の早さ	徐々に発症する	急激に発症する
主な症状	せき、鼻水、鼻づまり、喉の痛みなど軽い症状が多い	強い全身症状（関節痛、筋肉痛など）が出やすい
発熱時の体温	あっても37°C台が多い	38°Cを超える
悪寒、倦怠感	軽め、またはほとんどない	強く、全身で生じる
主な病原体	ライノウイルスなど	インフルエンザウイルス
感染力	それほど強くない	強い。短期間で多くの人に感染する
合併症	ほとんどみられない	肺炎や脳炎などの合併症もみられる

体の不調の原因の多くは“冷え”と言われています。湯船につかる、足湯をする、重ね着…Let's 温活



しっかり対策しよう



とにかくしっかり予防しよう！



感染症対策にはやっぱり手洗い！



いつもの手洗いのクセで意外と
洗えていないところがあるかも…



おさらい！ マスクの「つけ方・はずし方」

つける

1 鼻をおさえる → 2 あご・ほほをおさえる



はずす

1 ひもの部分を持つ → 2 袋に入れて捨てる

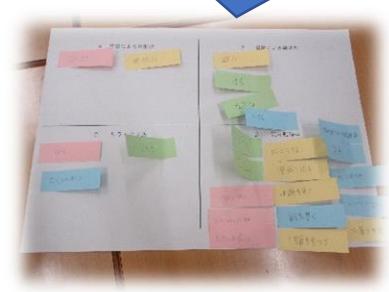




12月20日 元気アップセミナー 【ストレスマネジメント編】

スクールカウンセラーの砂川先生が3年生に授業をしてくださいました。受験が近付いてきた今、初めての経験に戸惑ったり緊張したり、少なからずストレスはかかっているかと思います。少しでも多くのストレス解消法を身につけてほしいと思い、みんなで話しました。それぞれのストレス解消法の特徴や傾向が見えて興味深かったです。

試験中は冷静さが大切です。習った呼吸法や筋弛緩法をぜひ会場でも試してみてください。



1月8日 身体計測 結果

1年間の 身長の伸び	平均	最大
1年生	4.9 cm	7.7 cm
2年生	2.6 cm	7.0 cm
3年生	0.9 cm	2.8 cm

今年度最後の身体計測でした。体重が増えたことを気にしている子がちらほらいましたが、今のあなた達は体を大きくするために栄養がたくさん必要なので、あまり悩まなくても大丈夫ですよ。よく噛んで、過度な脂質・糖分をとらないように注意しましょう。

今回印象的だったのは、野球をしている子達が体重を増やそうと頑張っていることでした。スポーツで良いパフォーマンスをするためには食事もトレーニングの一貫ですよね。意識が高くてかっこいいなと思いました。

こあつた道・雪道 ころばず歩こう！



※とくに気温が下がった朝など、雪や氷がかたまっているところはキケンです!!



ちょっとがんばれば乗りこえられる目標は、やる気アップと自分の成長につながるよ。

ほとんどの班で「気分転換型」（ゲーム、映画を見る、食べる等）が多かったです。



『おひさまとえんぴつ』

著者：羊の目。

発行所：株式会社

実業之日本社

耳の聞こえない沙希と心優しい家族・クラスメイトのお話。SNSでこの漫画を発見しあまりにも感動したため、すぐに本を購入しました。私は何度も読んでも「リレー編」で涙が出てしまいます…ぜひご一読を！



ecoプロジェクト 第7回 回収結果

322個



冬休みも忘れずに集めていてくれて
ありがとうございました♪
今年度の回収はあと2回となりそうです。
今後もご協力よろしくお願ひします！