



いよいよ学芸発表会！ パワー全開！！西中生

いよいよ明日は、学芸発表会です。合唱練習も今週から朝練習も本番に向けての仕上げの段階です。クラス全員の気持ちをひとつにして、頑張ってください。

「ONE TEAM」 惜しくもベスト8で敗退してしまいましたが、ラグビーワールドカップで日本チームが大切にしてきたことです。西中生もどのクラスも「ONE CLASS」になって素晴らしい合唱を聴かせてくれることを期待しています。

かぜの季節がやって来ました！

先週頃から保健室にもかぜの症状による体調不良の人の来室が増えてきました。今年は、インフルエンザの流行も例年より早いのではないかとこの予報も出ています。幸い西中ではまだインフルエンザは発生していませんが、注意が必要です。登校前から37.5℃以上の発熱、腹痛、嘔吐、下痢の症状がある時は、無理な登校をさせ、自宅で休養してください。様子によっては受診されることをお勧めします。

☆マスク・ティッシュは各自で準備するようにしましょう

西中では、流しやトイレに泡のハンドソープを置いていますが、みなさんきちんと手洗いでできていますか？ハンカチも給食前に保健委員が流しの前でチェックしています。きれいな洗濯したハンカチ、ハンドタオルを毎日持ってくるようにしましょう。

10月15日 世界手洗いの日 手洗いクイズに挑戦！

Q 石けんをしっかりとあわだてるのはなぜ？

A あわ立てると、手全体やしわに石けんがよく行きわたります。

Q 一番洗い残しが多いのは何指？

A それは親指。親指はにぎってくるくる回して洗います。

Q 手洗いにかかる時間は？

A しっかり洗うと、30秒はかかります。

手洗いの
ポイントは
この6つ



いろいろな病気からからだを守る、一番かんたんな方法、それが手洗い！

その症状、疲れ目が原因かも？

目が渇く 目の奥が痛い 頭痛や肩こり、吐き気がある

目が充血している 黒板の文字が見えにくい



疲れ目は、スマートホンの使用、ゲームのやりすぎ、睡眠不足で起こります。心当たりがある時は、目を休ませるようにしましょう。

目のリフレッシュ

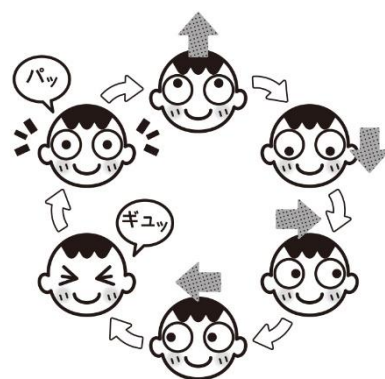
生活の中で、やってみてください！



遠くを見る



温める



目のストレッチ



受験生へ 予防接種が大切なのは、こんな理由



練習したことと、していないこと。練習したことのほうが、本番でうまく対応できますよね。

体には侵入してきたウイルスを異物と認識して「抗体」を作る免疫反応があります。このことは記憶され、次に同じウイルスが侵入すると素早い対応で体を守ってくれます。

この免疫反応をワクチンを使って「練習」しておくのが予防接種。ウイルスから作られたワクチンによって免疫反応が記憶され、本物のウイルスが侵入した時により早くより強く抗体が作られます。

インフルエンザの予防接種は抗体が作られるまでに2週間。抗体の免疫は5カ月続きます。受験生は11月の初めには受けておきたいですね。

保健室の利用のルール



2 学期に入り、保健室の利用も増えてきています。

休み時間のうちに利用して授業が始まる前に教室に戻ることが原則ですが、「体調が悪いので休養したい」、「ケガの手当てに時間がかかる」という場合は近くに次の授業の先生がいたら先生に、またはクラスの保健委員、学年委員、クラスの人に必ず「保健室行く」ことを伝えてから保健室へ来てください。居場所がわからず、先生方が探し回ってくださったこともありました。

授業中の場合は、教科担当の先生から保健室連絡カードをもらってから保健室に来てください。授業中の利用については、原則緊急性のある場合とし、次の休み時間でも間に合う場合は休み時間に利用してください。