

保健だより



平成22年12月16日
四谷中学校 保健室

今年もあとすこし……一年をふりかえってみましょう！

定期テストが終わり、24日の終業式まであと少しです。この1年、みなさんにとってどのような年でしたか？嬉しかったこと、楽しかったこと、悔しかったこと、苦しかったこと…たくさんあるかと思います。そのどれもが来年へのエネルギーになるはずです。新しい年に向けて、みなさんの心も体も健康であるように願っています。

<保護者の方へ> 講演会のお知らせ ～生徒と一緒にエイズについて考えてみませんか？～

「AIDSを通して見える、性といのちと社会」 講師：NPO法人 塩入 康史 氏

□日時…12月21日（火）13：30～14：30

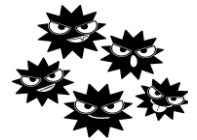
※生徒は、5・6校時に講演を聞き、教室に戻り感想を書きます。

□会場…本校 体育館

参加申し込みは不要です。当日直接会場へお越しください。上履きと防寒のご用意をお忘れなく！



感染性胃腸炎に要注意！



冬季になると増えてくるのが、感染性胃腸炎です。その中でもノロウィルスは感染力が非常に高く、学校でも集団発生しやすい病気となっています。

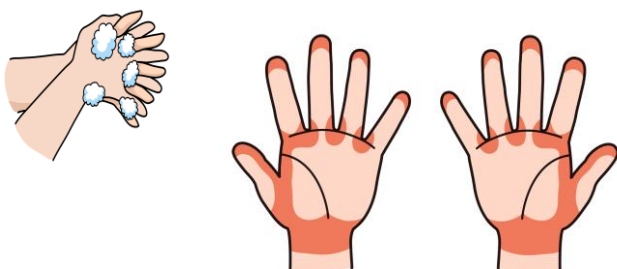
□ウィルスが体の中に入ってきてからの潜伏期間・・・1～2日間

□症状・・・吐き気、下痢、おう吐、腹痛、軽度の発熱など（症状には個人差があります。）

□出席停止の扱い・・・医療機関より感染性胃腸炎と判断された場合には出席停止となります。学校に連絡をして、健康カードの裏の治癒証明欄に判子をもらってから、登校可能となります。

□予防方法・・・手洗いの徹底やおう吐物の後処理を正しく行うことが予防につながります。

ウィルスは手から口へと移動して、体の中に入ってきます。手を洗うことで、ウィルスを口の中に入れないようにしましょう！



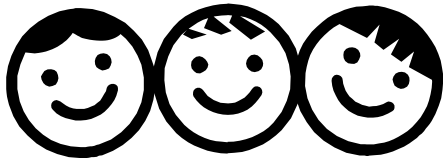
チェックしてみよう！

色が濃くなっているところが、洗い残ししやすい部分です！きちんと洗えているでしょうか？

それぞれの進路へ…がんばれ3年生!

いよいよ、受験シーズンに入ってきますね。体調はどうですか？初めての経験で「自分はこんな状態で、どうなるのだろう…？」と、あせりや不安を抱えている人もいるかもしれません。しかし、あなたの代わりに誰かが受験することはできません。不安を感じているのはクラスの友だちも、日本全国の中学3年生もみんな同じです。





友だちと話をしていると、ついつい自分と比べてしまい「思うように勉強がはかどらない」「友だちはずいぶんすすんでいる。それなのに私は…」と、悩んでいる人もいるのではないのでしょうか。友だちや周囲の言葉に惑わされることなく、自分を見失わないようにコツコツとやること、一つひとつ基本を確実に復習することが大切です。

年末年始は「遊びたいなあ」という誘惑に負けてしまうこともあるかもしれません。ダラダラして能率が上がらないときは、思い切って気分転換をすることも必要です。好きな歌を聴いたり、大きな声を出して歌ったり、あるいは外に出て新鮮な空気を吸ったり、散歩に行ったりして切り替えましょう。ただ、1日は24時間しかありません。計画を立てて、時間配分を考えて行動してください。また、健康管理も忘れず、リズムを崩さないことが受験シーズンを乗りきる一番の秘訣です。みなさんの希望が叶うことを心から願っています！



冬休みの健康生活について

12月25日(土)～1月10日(月)まで、冬休みとなります。次の6点を守って、楽しく安全に冬休みを過ごしましょう。

- ① クリスマス・お正月とおいしいものがたくさんあります。食べすぎに注意しましょう。
- ② テレビもおもしろいけれど、夜更かしに注意しましょう。
- ③ お酒、タバコを進められても断りましょう。
- ④ 家事のお手伝いなど、すすんで体を動かそう。
- ⑤ スキー場や旅行先での、事故に注意しましょう。
- ⑥ 普段、忙しくて行けない検査や治療を受けよう！

