

ほけんだより

平成30年2月1日



No. 18 小笠原中学校 保健室



2月になりました。1月は、本校でインフルエンザが大流行し、慌ただしく1月が終わってしまいました。1・2年生が学級閉鎖の期間、先生方と3年生だけの学校でしたが、ガランとしていて寂しく感じました。学級閉鎖が開け、教室で友達と楽しそうに話す姿を見て、学校は子ども達の元気な声がないとダメだなと感じました。

保護者の皆様、病院受診や出席停止期間の厳守、自宅での看病など、ありがとうございました。3年生は、いよいよ入試の時期にさしかかります。引き続き、インフルエンザ(特にA型)や感染性胃腸炎の感染予防をよろしくお願いいたします。

生活リズム

●**じゅうぶんな睡眠を**
脳の疲れをとり、記憶を定着させる効果があります。



●**早起きの習慣を**

試験の始まる時刻には、脳が目覚めているように。

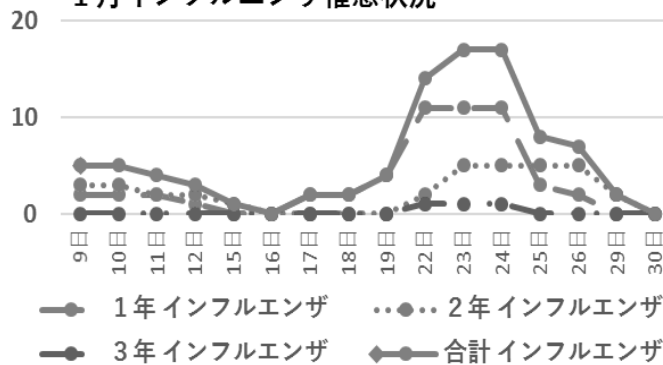


先輩からの応援メッセージ

かせ予防のためにうがいや手洗いなど、家族にも協力してもらいました。



1月インフルエンザ罹患状況



がんばれ!! 受験生

ゴールは近い

食事

●**バランスよく**
体力がつき、かせ予防にもつながります。



●**腹八分目で**

食べ過ぎは、体調をくずす原因に。特に、夜食のとり過ぎには注意!!



先輩からの応援メッセージ

食事の時間を楽しく過ごすことが、よい気分転換になっていました。



リフレッシュ

●**休憩時間は、机から離れる**
場所をちょっと移動するだけでも、気分転換の効果大です。



●**軽くからだを動かす**

こわばった首や肩の筋肉をほぐし、集中力を取り戻す効果があります。



先輩からの応援メッセージ

時間を決めて、勉強→休憩することで集中力をキープできました。



保健関係提出物締切

締切日	内容	連絡事項など
2日(金)	健康カード(全学年)	3学期の欄に、保護者印を押印して提出です。

~2月の保健目標~

心の健康を考えよう



上のグラフは、1月インフルエンザ状況です。始業式は、冬休み中に罹患した人の報告があり、落ち着いてきた所、19日~24日に1・2年生の大きな流行になりました。そのため、1年生は19日~24日、2年生は22日~24日を学級閉鎖しました。

3年生の罹患数は多くないので、感染が広がる可能性もあります。今回はB型の流行ですので、ドッグ明けにA型にかかる可能性があります。引き続き警戒を!

2月の補食内容

- 6日(火) ヨーグルト飲料
- 13日(火) ヨーグルト
- 14日(水) 食育・お弁当の日
- 19日(月) ローカルベーカリー
(チョコプリン)
- 20日(火) ヨーグルト