

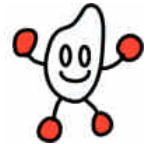


平成22年11月17日
村上市立神納中学校
保健室

日ごとに寒さを増し、冬が近づいてくるのが感じられますね。

これからの季節は気温が下がり、乾燥するので、風邪やインフルエンザのウイルスが活発になります。基本である規則正しい生活、うがい・手洗い、換気を忘れず、体調管理に努めましょう。

神中！元気ハツラツ計画 by. 保健委員会・給食委員会



発表の様子(上)・今朝の朝食の振り返り(下)

具合が悪くて保健室に来室する生徒の中に、朝食を食べていない生徒や、朝食を食べていても栄養のバランスがとれていない生徒がいるということで、保健委員会と給食委員会は合同で「朝食」についての取り組みを行いました。



朝食を食べてきているか、主菜や副菜、乳製品など栄養のバランスがとれた朝食を食べているかなどのアンケートをとり、神中生徒の実態を明らかにしました。その後、どうして朝食が必要なのか、どのようなものを食べるとよいかを栄養士の白幡先生から教わり、アンケート結果と一緒に模造紙にまとめて生徒朝会で発表しました。生徒朝会では、全校生徒が今朝の朝食を振り返る時間もあり、自分の事として朝食の大切さについて学べたのではないのでしょうか。朝食は1日のエネルギー源。しっかり食べて元気ハツラツ！な1日を過ごしましょう！

3年生 薬物乱用防止教室

11月11日(金)に村上保健所長の佐々木綾子先生をお招きして、3年生を対象に薬物乱用防止教室を行いました。

今回は、覚せい剤やMDMA、大麻などの薬物だけでなく、タバコやアルコールがからだやこころに及ぼす悪影響についても詳しく教えていただきました。わかりやすいイラストやタバコを吸う人のタールが付着した肺の写真なども紹介され、3年生はとても勉強になったと思います。

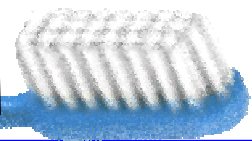
授業後にとった感想では、「薬物は怖い」「タバコやアルコールも薬物と同じで体に悪い」といったことや、「自分は絶対に薬物はやらない」「大人になってもタバコは吸わない」といった強い意志が感じられる記述が多くありました。知識として身につけたことをいかし、よりよい行動に移してほしいと思います。



真剣に話をきく生徒(上)・佐々木綾子先生(下)



ハミガキ強化キャンペーン実施中



保健委員会では、むし歯や歯肉炎を予防するために給食後のハミガキをしっかりとしよう、ということで第2回 ハミガキ強化キャンペーンを11月8日(月)から11月19日(金)まで行っています。

食後のハミガキはむし歯や歯肉炎などの予防はもちろんですが、口の中をスッキリさせ、気持ちよくなる効果もあると思います。衛生検査より朝のハミガキはほぼ100%となっていますので、給食後も神中生徒全員がハミガキするようにしましょう。夜のハミガキもお忘れなく！



肌着があなたにしてくれること

◎あなたを寒さから守ってくれます

洋服と体の間に空気の層をつくり、温かい空気を閉じ込めて逃しません。

◎皮膚の表面を快適に保ちます

汗を吸い取って、快適な状態をキープ。たくさん汗をかいたトップアスリートたちも、ユニフォームの下に肌着を着ています。

◎温度調節を可能にします

袖の長さや素材のバリエーションで、あなたに合った温度調節が可能。様々な機能の素材があるので、自分に合った素材を探してみてもいい？

最近、体操着のTシャツの下に長袖を着たり、タイツをはいたりして自分で工夫して寒さから体を守っている生徒がいます。自分で健康管理に気をつけていて素晴らしいと思います！



何回もかぜをひくのは...

かぜのウイルスの種類が多いから

かぜのウイルスは、約 200 種類もあるといわれています。そのため、1 つのウイルスが起すかぜをひいて、そのウイルスに対する抵抗力をつけても、別のウイルスがからだに入ってくると、また別の症状を起こして、かぜをひいてしまうのです。



細菌

細胞を持ち、単独で増殖できる「生物」。地球上のさまざまな場所に存在し、人体に住みついているものも。大きさは、約 0.0005~0.005 ミリ。病気を起こすのは、ごく一部の細菌です。

ウイルス

細胞を持たない「粒子」で、他の生物の細胞にとりついて増殖します。大きさは、細菌の 10 分の 1~100 分の 1 ぐらい。とりついた生物の細胞に影響を与え、病気の原因になることがあります。

細菌は単独で増殖できる「生物」、ウイルスは他の生物の細胞を利用して生きる「半生物」。どちらも人体に感染し、病気の原因になることがあります。

どっちがうつる？

7つのまちがいさがし

かぜのひきはじめに注意しよう



かぜのひきはじめに注意しよう

