

ほけんだより



平成 28 年 1 月 8 日
豊橋市立前芝中学校
NO.18

新しい年がスタートしました。冬休みが終わって学校が始まると、インフルエンザのシーズンも本格的に始まります。せっかく新しい年の初めに「～をしたい」「～を変える」と張り切っていてもインフルエンザにかかってしまったらがっかりですね。気持ちのいいスタートのためにも、ウイルス感染には細心の注意をしましょう。



目指せ！心も体も絶好調！前芝中生活

チェック（H28. 1月）を行います。

1月12日（火）～16日（土）に行います。今回は1・2年生を対象とします。早寝・早起き・朝ごはんバランスよく食べる・メディアの時間を減らすなど自分で目標を立てしっかり頑張りましょう。9月よりも点数がよくなるように頑張りましょう。

17日（日）に振り返りをし、「お家の方から」を記入してもらい18日（月）の朝、担任に出します。

目指せ！心も体も絶好調！前芝中生活チェック（H28.1月）

チェック項目	10～50点まで	51～60点まで	61～70点まで	71～80点まで	81～90点まで	91～100点まで	12日	13日	14日
	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)			
① 健康診断は実施済みか	10～50点まで	51～60点まで	61～70点まで	71～80点まで	81～90点まで	91～100点まで			
② 学校に出席しましたか	遅刻1時間以内で欠席した	遅刻45分以内で欠席した	遅刻30分以内で欠席した	遅刻15分以内で欠席した	遅刻5分以内で欠席した	遅刻0分以内で欠席した			
③ 朝ごはんを食べましたか	A:ごはん・パンなど B:肉・魚・卵など C:惣菜など	A・B・Cすべて食べた	A・B・Cすべて食べた	A・B・Cすべて食べた	A・B・Cすべて食べた	A・B・Cすべて食べた			
④ 朝ごはんを食べた後、お風呂に入りましたか	お風呂に入りました	お風呂に入りました	お風呂に入りました	お風呂に入りました	お風呂に入りました	お風呂に入りました			
⑤ 1日の勉強時間は	勉強時間を決めました	勉強時間を決めました	勉強時間を決めました	勉強時間を決めました	勉強時間を決めました	勉強時間を決めました			
⑥ 身体に十分な休息をとりましたか	十分な休息をとりました	十分な休息をとりました	十分な休息をとりました	十分な休息をとりました	十分な休息をとりました	十分な休息をとりました			
⑦ 家族で夕食を食べましたか	家族で夕食を食べました	家族で夕食を食べました	家族で夕食を食べました	家族で夕食を食べました	家族で夕食を食べました	家族で夕食を食べました			
⑧ 1日の勉強時間は	勉強時間を決めました	勉強時間を決めました	勉強時間を決めました	勉強時間を決めました	勉強時間を決めました	勉強時間を決めました			
⑨ 家族で夕食を食べましたか	家族で夕食を食べました	家族で夕食を食べました	家族で夕食を食べました	家族で夕食を食べました	家族で夕食を食べました	家族で夕食を食べました			

かぜ・インフルエンザのクイズ大特集!!

うがい、手洗いで予防しても、睡眠とバランスのいい食事で免疫力を高めても、かぜをひいたことがない人はいませんよわ。大事なときのかぜは特に、早く治したいですね。



1 熱が上がりに始めに、寒気がするときは



◎答え 正しいのはA。
熱はからだの免疫反応。保温と休養は、免疫力を活発にします。解熱剤を投与しても治療にはなりません。

2 熱が高くてつらいときどうする？



◎答え 正しいのはB。
寒気がしたらあたたかく、暑いと感じたら薄着で熱を逃がします。厚着をすると熱の放散ができなくなって、からだの周りで熱がこもり、体温が上がります。また大量に汗をかいて水分補給をしないと、脱水状態になります。

3 食欲がないときはどうする？



◎答え 正しいのはB。
食欲がないときは胃腸に影響がでているので、無理に食べても負担になります。ただ、かぜのときはいつもよりさらに水分補給が大事です。こまめに少しずつがポイント。

かぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎の時の食べ物は…



おなかの調子が悪いときの食べ物は？

▶ 嘔吐や下痢がひどいとき

無理に食べずに脱水をおこさないように、水分補給を心がけよう。(イオン飲料等)



▶ 症状が治まって、普通の食事に戻していくとき

まだ胃が弱った状態です。柔らかく、消化の良い食べ物から慣らしていきましょう。米やうどん、豆腐、柔らかく煮た野菜などがおすすめ。

胃の負担を減らすため、食事一回当たりの量を減らして小刻みに食べるのもいいですね。



かぜにおススメ 食の効果

●カゼのひき始めには

卵雑炊にニラやネギなどを入れたものは、からだが温まってオススメです。

●喉の痛みや痰・咳が出るときは

喉のとおりやすいゼリーやスープなどがいいですね。しょうがや大根などの食材は喉の症状をやわらげます。



●熱があるときは

水分を多くとりましょう。ビタミンCもとれるフレッシュジュースや、発汗作用のあるネギを入れた汁物などはおすすめです。

◎普段から鼻や喉の粘膜を強くするビタミンAやC、ウイルスへの免疫力をつけるたんぱく質をしっかりとう。

笑う門には 幸福 きたる

笑いの絶えない家庭には、幸福がやってくるということ。この「幸福」の中には「健康」も含まれているようです。

楽しいから笑う？ 笑うから楽しい？

たくさん笑うと、ウイルスなどと戦ってくれる「NK細胞」を活性化して、免疫力を高めてくれると言われてます。

特別おもしろいことがなくても、口角を上げて笑顔を作ること、脳が騙されて「楽しい」と思うのだとか。心の健康にも免疫力UPにも効果が期待できます。



今年も一年、たくさん笑って健康に!

いよいよ受験が始まりますね！体調を整えて臨みましょう。

受験生のみなさんへ

早寝早起きの習慣をつけておこう (試験は午前中から行われることが多い)



勉強はガラガラと長時間よりも短い時間で集中しよう



人ごみに出るのはやめておこう (感染症予防のために)



疲れをためないようにしよう



脳にいい栄養素と食べ物

- ・ブドウ糖(米・パン・めん類・果物など)
 - ・DHA・EPA(サバなどの青背の魚)
 - ・αリノレン酸(ごま油・冬野菜など)
 - ・トリプトファン(赤身肉・チーズ・バナナなど)
- 等々



ようするに、バランスよくなんでも食べるのが一番!



ほけんだより



平成 28 年 2 月 18 日
豊橋市立前芝中学校
NO.19

2月の始めから、ぼつぼつとインフルエンザの子が出てきていますが、そろそろ、終息に向かいつつあります。

でも、まだまだ油断大敵です。家に帰ったら、手洗いうがいをし、早めに課題をすませ、早く寝るように心がけましょう。あと1か月とちょっとで、今の学年も終了します。締めくくりをしっかりと、新学年を新たな気持ちでスタートできるとよいですね。



平成 27 年度 小中合同「学校保健委員会」を行いました。

テーマ メディアを控えて元気100倍! Part 2 ～前芝っ子のメディアルールを実践して～

昨年度の小中合同学校保健委員会で、元気な前芝っ子になるためには、メディアルールを作ったほうがよい、との意見が出たので、小中それぞれでメディアルールを作り、12月14日(月)～15日(火)でメディアルールを守った生活ができたか2日間調査しました。

今回は、まず始めに小中学校の保健委員がその結果を発表しました。

その後、保護者や地域の方、児童生徒で4つのグループをつくり、「メディアルールを守るためにはどうしていったらよいか?」を話し合いました。話し合い終了後、スクールカウンセラーの伊奈登美子先生からお話をお聞きしました。



スクールカウンセラーの伊奈先生より

私たちの体は、食べる、眠る、運動することで作られているので、ぐっすり眠ることで、体を成長させたり、ストレスをおさえたり、いやなことを忘れたりできます。脳は毎日学習するので、メディアを楽しみ過ぎて、睡眠時間を削ると疲れてないような気がする、なんともないような気がすると思ってしまう。脳は自分の都合のよいように解釈してしまい、その生活に慣れていってしまいます。メディアに関しては、自分で意識し、コントロールできることが大事です。友達や家族にも協力してもらい、一歩ずつでもよいので、自分に〇をあげ、少しずつ変わっていき、メディアのない時間を確保し、自分のやるべきことに時間を使えるようになるとうよいでしょう。などのお話を聞きました。



〈中学生の感想〉

小学校、中学校、PTAの方々和前芝のメディアルールについて話し合い、大人目線での考え方も知ることができました。メディアと付き合う上でのデメリットはたくさんあると思います。メディアルールを考え、守ることで、たくさんのメリットがうまれることにも気付きました。私は、PTAの方の意見、考えで「メディアとの付き合い方を考え、ルールを守ることでのメリットを実感することで、少しでも“次の日もやってみよう”と自分から動いてくれることが大切。」という意見がいちばん心に残りました。自分も、相手も気持ちよく学校生活を送るためにも大切なことだと思えます。みんなに呼びかけ、みんな元気100倍な前芝中生になりたいと思います。(3年女)

〈PTA役員の方の感想〉

・小中学校の子供たちがしっかり自分たちに向きあって、話し合いをしている姿を見て、うれしく思いました。私たち大人も見ならう点がいくつかありました。

・メディアへの関心がある中、自分で時間をコントロールでき、やめれる事がいちばん良いです。きちんと守れる子になってほしいです。

〈民生委員の方の感想〉

・“自分をコントロール”するための力となるものは、学校全体の気運・ムードです。このムードの高まりをさらに期待します。

・自分たちでルールをつくり、それを守っていこうと努力していることはすばらしいことだと思います。

ただ、実際には難しいところも出てくるようです。ルールを守ることが、自分のためになり、又、友だちのためにも、家族のためにも、学校全体のためにもよくなることだと思います、より一層ルールを守っていくようにしましょう。

早寝・早起き・朝ごはんが必要なわけは…？

いまから生活習慣をきちんとすることが大切な理由は？



生活習慣病って知ってる？

生活習慣病って、オジサン、オバサンの病気でしょ。関係ないよ。



生活習慣病は名前のとおり、生活習慣の積み重ねで起こる病気。今ダメダメの生活を続けるってことは、少しずつ近づいてるってことだよ。

えっ、近づいてるの？ どんな病気があるの？



糖尿病(2型)、高血圧、脂質異常症、などが代表的かな。

それって“今すぐに死ぬ病気”じゃないよね。



日本人の死因は、がん、心疾患、脳血管疾患が60%を占めていて、その心疾患、脳血管疾患のもとになるのが、さっきの生活習慣病だよ。がんにも生活習慣に関係のあるものがあるよ。
生活習慣病は痛みや自覚症状がないから、静かに進んでいく…。
サイレントキラー👁️なんて呼ばれるのは、このため。怖いでしょ。



う…。ダメダメ生活ってなに？ どうしたらいいの？



ダメダメ生活の逆は、当たり前前こんな生活。今から始めても間に合うよ！



朝ごはんを食べる



油分・塩分・糖分をひかえめに



バランスよく食べる



毎日、適度に運動する



十分な睡眠時間をとる



タバコは吸わない

ストレスを溜めないことも大切！😊😊