



保健だより

中野区立第八中学校
11月号
平成29年11月22日

あたためは手袋で



晴れのお昼はポカポカと暖かい日がつづいていますが、朝晩は冷え込んできました。

朝正門のところにいると、冷たい手をポケットに入れてあたためている人を見かけます。万が一転んだときに手をつくことができないと、顔や歯に大けがをする可能性があるので心配です。ぜひあたためは手袋で。自分のお気に入りの手袋を探しましょう。

近づく！
インフルエンザの脅威！！

地域の小中学校でインフルエンザ患者が発生しています！

かぜ・インフルエンザ対策

加湿器を使う



空気が乾燥すると、気管や肺の気道の表面にある「線毛」が活発に働かず、細菌やウイルスをつかまえられなくなります。

加湿器を使って、湿度を50～60%程度に保ちましょう。

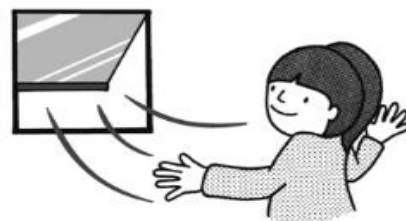
人混みには行かない



かぜ・インフルエンザの流行時は、なるべく人混みには行かないようにしましょう。

出かけるときには、不織布製マスクをしっかりと着用して感染予防をしましょう。

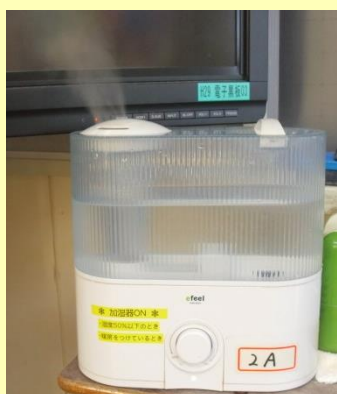
換気をする



空気中にはウイルスなどがただよっています。

1時間に1～2回程度、部屋の空気を入れ換えるために換気をしましょう。

対角にある窓も開けて、空気の通り道をつくるのがポイントです。



健康委員会で加湿器を設置しました

17日の健康委員会で各教室に加湿器を設置しました。インフルエンザなどの感染症を予防するために最適な湿度は、50～60%と言われています。スイッチON・OFFなどの管理は、健康委員が行います。みんなで協力してインフルエンザシーズンを乗り切ろう！！

11月の保健目標



寒さに負けない体づくりをしよう

〇〇くんは、最近“あること”を始めて、いいこといっぱい。
「もっと早くすればよかった」って言ってます。
さて、“あること”とはいったいなんでしょう？

その① 食べすぎるものがなくなったよ

その② 食事がもっとおいしくなったよ

その③ 前より勉強に集中できるようになったよ

〇〇くんが始めたヒミツの行動はなにか？



ヒント
すぐ簡単でだれでもできることだよ

その④ むし歯もないよ

その⑥ 運動も力いっぱいできるよ

その⑤ いろいろちがでるようになったよ

その⑦ 表情が豊かになったって言われるよ

???????????????? “あること”は ??????????????????

なぜ
その① 脳が「おなかいっぱい」のサインをだすので食べすぎません

なぜ
その② だ液とよくまざるので、味を感じやすくなります

なぜ
その③ かむ運動が脳の活発にします

ひとくち30回以上
かんで
食べることにしよう！

なぜそんないいことがあったのか、1つずつヒミツを見よう！

なぜ
その④ だ液がたくさん出ると、口の中がきれいになります

なぜ
その⑤ 食べたものを消化するはたらきがよくなります

なぜ
その⑥ ぐっと歯に力が入るようになります

なぜ
その⑦ 口のまわりの筋肉がきたえられてよく動きます