

ほけんだより



平成31年2月13日
豊橋市立前芝中学校
NO.16

1月に始まった本校のインフルエンザの流行もおさまりつつあります。まだ油断は禁物です。早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活や、手洗い・うがい・換気等をしっかり行い、かぜやインフルエンザを防ぎましょう。



平成30年度 前芝学校学校保健委員会を行います。〈平成31年2月20日(水)〉

テーマ 「**すいみんいっぱい 元気ハツラツ みんなパワフル**」
～睡眠と帰宅後の生活のしかたについて考える～

平成30年12月3日(月)～12月7日(金)に前芝小・中の全学年に行った「睡眠時間調査」と小2・小4・小6・中学校保健委員に書いてもらった「昨日の生活」結果をもとに、元気で健康生活をするために、理想の帰宅後の生活について、4つのグループに分かれて話し合います。

話し合い終了後、話し合いの内容について班ごとに発表し、スクールカウンセラーの柳川晴香先生に「体や心によい生活をするには…」について話していただきます。参加するメンバーは、スクールカウンセラー、PTA役員、民生委員の方、小・中の保健担当の先生、小中の保健委員会の代表、生徒会執行部などです。

話し合いの結果は、学校保健委員会後の全校朝会や保健だより等で伝える予定です。この機会にみなさんも睡眠と帰宅後の生活について考えてみましょう。



花粉症の季節です。

すでに、1月の終わりから、スギ花粉が飛び始めています。耳鼻科の先生によると、昨年の夏が暑かったので、今年はたくさん花粉が飛ぶそうです。花粉症について知っておきましょう。

花粉症の人に贈る 今シーズンの上手な過ごし方

?? どうして花粉症になるの??

- 1 花粉が鼻や目から侵入
- 2 免疫細胞が、花粉を異物だと勘違い



- 3 免疫細胞が花粉を攻撃するための専用の「抗体」をつくる
- 4 花粉が体に入ってきたときに「抗体」が反応を起こして攻撃



花粉症の発症

ほげ! 花粉症対策

の ヨツ



花粉のつきにくい素材の上着を着る
マスクをつける
帽子をかぶる
メガネをかける



落とす
外から帰ったら服を払う
手洗い・うがい・洗顔をする



副作用と症状のバランスを考えて、自分に合った薬を活用しましょう。早めに抗アレルギー薬の服薬を始めると症状を軽減できる場合があります

ことばの力について考えてみよう！

日頃、みなさんがなにげなく使っていることばですが、そのことばについて振り返ってみましょう。

ことばの
力
ちから

×

深く考えずに言ったことばが、大きな力で誰かの心を傷つけることがあります。えー、あれくらいでー」「ほんの冗談なのに」。もし、そうだったとしても、誰かを傷つけたなら、そのことばの責任は言った人にあります。



自分が言われたらどんな気持ちになるかな？みんなが相手の気持ちを想像して話せるようになったら、こんなことばが増えていくかもしれません。



ことばには、誰かの心をあたためたり、元気にしたりする大きな力もあるのですね。

寒い冬、食べて温めよう

食材にはからだを温めるものと冷やすものがあります。どっちが温めるものかわかるかな？

<p>① きゅうり レタス</p>	<p>② さくらんぼ</p>	<div style="font-size: 2em; font-weight: bold;">温</div> <p>見分けのコツは</p> <p>寒い環境で育つ</p> <p>地面の下で育つ</p> <p>色が濃い (黒・赤・オレンジ)</p> <p>発酵している</p> <p>かたくて水分が少ない</p>	<p>③ 梨 スイカ</p>
<p>④ 紅茶 ほうじ茶</p>	<p>⑤ 緑茶 コーヒー</p>		<p>⑥ 牛乳</p>