

ほけんだより



H27年2月2日
我孫子中学校
保健室

厳しい寒さが続いています。2月4日は「立春」です。春はすぐそこまできています。しかし、1月にはインフルエンザがまだまだ猛威をふるっていました。学校で体調が悪くなった場合、お家の人に連絡することがあります。連絡がつくように、お家の人のお場所を確認しておくようにしましょう。また、学校に登校する前に「体調がなんだか悪いな・・・」と感じたら、体温を測ってみてください。**37.5℃以上ある場合は、無理せず病院へ行くなどの対応**をとるようにしましょう。

自分自身でできる予防は「手洗い・うがい・人ごみをさける」です。また、咳やくしゃみなどが出る場合は咳エチケットとして「マスクの着用」を心がけましょう。風邪やインフルエンザに「うつらない・うつさない」をモットーに取り組んでいきましょう。

保健委員会より

寒さが続いています。引き続き、インフルエンザなどには気をつけましょう。感染予防のためにも学級で行っている換気や手洗いうがい、また、病気を「うつさない」「かからない」ためにマスクをつける「咳エチケット」へのご協力をお願いします。自分の健康は自分でしか管理できません。皆さんも意識を高めていけるよう心がけていきましょう。



☆保健委員会の活動で、**換気点検**を行っています。みなさん、ご協力をお願いします☆

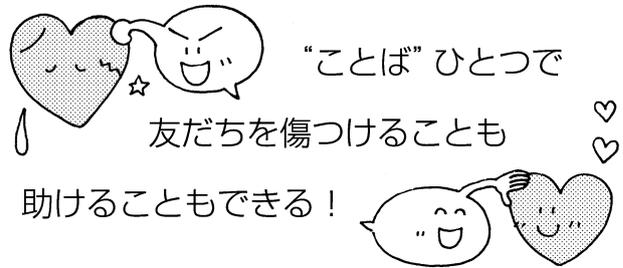
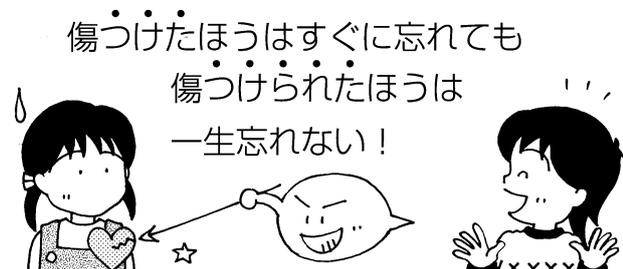
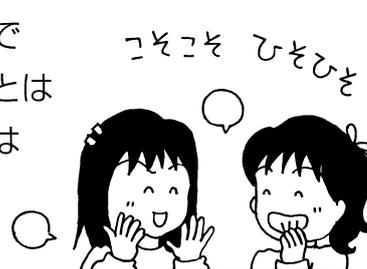


友だちの心を傷つけない

悪口について
どう思いますか？

誰だって悪口を言われるのはいやですよ！ でもその反面、友だちの悪口を言って楽しんでる人はいませんか？「そんなに悪いことを言ったとは思わなかった」「軽い気持ち」で言ったことで取りかえしのつかないほど友だちを傷つけてしまうことがあります。

みなさんは、ほんの小さなことでも傷つく年ごろなのです。友だちのいやがることを言ったり、やったりしないように心がけましょう。

<p>自分がやられたら どう思う？ まずはそこから 考えてみて!!</p> 	<p>“ことば”ひとつで 友だちを傷つけることも 助けることもできる!</p> 
<p>傷つけたほうはすぐに忘れても 傷つけられたほうは 一生忘れない!</p> 	<p>悪口を言うことで 仲よくなった人とは 本当の友だちでは ないと思う!</p> 

生活習慣を見直して、体も心も健康に!

チェックしてみよう

食事面

- 3食(朝・昼・晩)きちんととっているか
- 好き嫌いをせず、バランスよく食べているか
- 間食をしすぎてないか



運動面

- 日頃からこまめに体を動かしているか
- 体育以外にも運動やスポーツをしているか



休養面

- 夜ふかしせず、睡眠を十分にとっているか
- リラックスできる時間をもっているか



おやつのカロリーはどのくらい??

- プリン1個 126kcal
- アイスクリーム1個 212kcal
- ショートケーキ1個 344kcal
- ドーナツ1個 387kcal
- チョコレート1枚 557kcal
- ポテトチップス1袋 554kcal
- ゼリー(オレンジ)1個 70kcal



☆ちょうどいいおやつのは量は・・・
150kcal~300kcal

自分に合う量と中身を考えて選ぼう

*カロリー表示は平均値です。