

ほけんだより



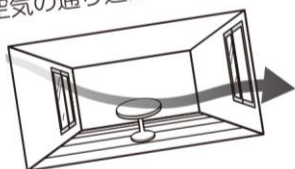
富岡市立北中学校
NO. 9
2018.12.19

今年も残すところあとわずかとなりました。2018年は健康に過ごせましたか？2019年も健康に過ごせるといいですね。

先週から市内でもインフルエンザに感染した児童・生徒が増え、学級閉鎖の措置をとった学校もありました。手洗い・うがい、規則正しい生活をして健康に過ごしましょう。また「換気・加湿」(下記参照)も大切です。

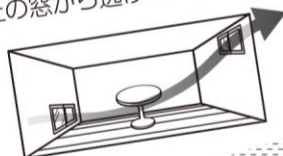
♪ 換気の3つのポイント

空気の入口と出口をつくる
対角線にある窓を開けると、空気の通り道ができます。



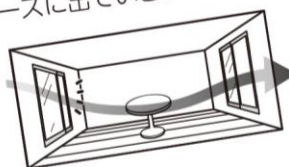
高低差を利用する

高い窓と低い窓を開けると、下の窓から冷たい新鮮な空気が入ってきて、熱気のかもった空気が上の窓から逃げていきます。



入口は小さく、出口は大きく

入口を小さくすると空気が勢いよく入り、出口が広いとスムーズに出ていきます。



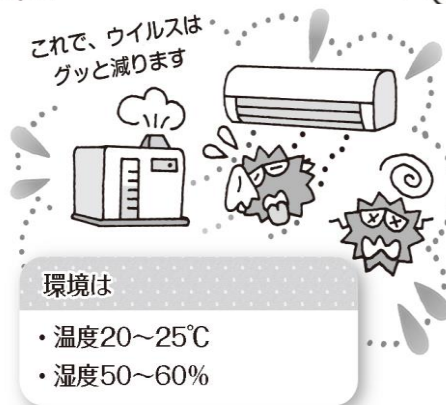
♪ 換気するとこんないいこと

- ・新鮮な空気と入れ替わる
- ・ニオイがなくなる
- ・ホコリや細菌、ウイルスなどが出ていく

じょうずな換気で、気持ちよく過ごそう(☺)

♪ 加湿

インフルエンザウイルスが苦手なのは高温多湿。湿度が50%以上だと、感染力は弱くなり、寿命も短くなります。濡れたタオルなどを干して加湿をするのもいいですね。



群馬県「よい歯と口の学校」に北中学校が選ばれました

4月の歯科検診での結果、むし歯や歯肉の状況、歯科治療の状況などが評価され、群馬県の歯科保健「よい歯と口の学校」に本校が表彰されました。これからも、健康的な生活習慣を身に付け、歯と口の健康づくりを進めましょう。



受診は済んでいますか？

春の健康診断で受診勧告のお知らせが届いた人は、ぜひ冬休みを利用して受診してください。特に3年生は4月から治療費がかかりますので、今のうちに治療することをおすすめします。冬休み前に、う歯未受診の生徒のみに受診勧告のお知らせを再度配付します。受診しましたら、用紙は学校に提出をお願いします。

保健集会で全校に伝えました

第2回学校保健委員会の内容を保健集会で発表しました。睡眠と関連させて自分の生活を振り返り、これからどのような生活にしていきたいかを考えました。先日お知らせしました「家族すこやか会議」のプリントに書いてありますので、ぜひ目を通していただき、励ましの言葉などをかけていただければお子さんのやる気にもつながると思います。



学校保健委員会の感想



生徒の感想

- ・帰ってきてからの優先順位を考えて行動し、睡眠不足にならないように気を付けていきたい。
- ・自分は睡眠時間が短い気がする。テレビの時間が多いので減らしたい。
- ・今まで何となく生活していたけど、意識して生活していくことが大切だと思った。
- ・寝る前にテレビやゲームの画面を見過ぎないように心がけて、良い睡眠がとれるようにしたい。
- ・仮眠やスマホの時間を減らせば、もっと早く寝られると思った。
- ・睡眠不足は1日だけ長い睡眠をとるのではなく、毎日一定の時間に寝たり起きたりすることで少しずつ改善していけることがわかった。

保護者の感想

- ・睡眠をきちんととって、勉強を頑張れると良い。
- ・親も生活リズムに気を付けたい。

自分の生活を見直す良い機会になりましたね。参加してくださった校医・歯科医・薬剤師の先生方、保護者の方、御協力ありがとうございました。

3学期 身体計測のお知らせ

1月 9日(水) 1・3年生

1月11日(金) 2年生

☆半袖・ハーフパンツで測定します。
☆測定後は「健康のしおり」をお渡しします。



冬休み...こんな誘惑に負けないで

