

ほけん通信 11月号

行方市立麻生中学校

保健室

平成30年10月30日

日が暮れるのが早くなり、朝晩はすっかり寒くなってきましたね。最近では、体が寒さに慣れていないせいか、風邪をひいてしまう人が増えています。みなさんの健康状態はどうでしょうか。体調を崩さないためには、うがい・手洗いなどの予防が大切です。また、お風呂で体を温め、温かい布団でしっかり睡眠をとることもいいですね。自分の健康状態を見つめ、寒い時期も健康に過ごせるよう行動しましょう。

～風邪を予防しましょう！～

ウイルスを防ぐ	手洗い	うがい	マスク	換気
体の抵抗力を高める	早寝早起き 適度な休養	バランスの 良い食事	上手な 衣服の調節	湿度は 50%以上

秋も深まり、だいぶ寒くなってきました。ウイルスに感染しやすいこの時期の予防は特に大切です。登下校時にまだ上着を着ていない生徒も多いですが、そろそろ服装を見直した方がいいかもしれませんね。自己管理を徹底して、ウイルスを予防しましょう！

～治療勧告書再配付のお知らせ～

<配付日>

二者三者面談時に担任を通して配付

<対象>

1学期に実施した視力検査や歯科検診で異常があり、かつ、受診報告書が未提出の生徒

<注意点>

未受診の生徒は受診をし、報告書を提出してください。また、受診が済んでいる生徒は、保護者様の記入で構いませんので、提出をお願いします。



薬物乱用防止教室 11/7(水)全学年で実施！

H29年度 茨城県警の検挙数…306人！

(人)	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代
覚せい剤	9	37	73	67	47
大麻	9	14	12	5	1

〔未成年の逮捕者〕

水戸市の路上で乾燥大麻を所持していた高校生3人を含む当時18歳の少年が逮捕された。(平成29年1月)

薬物乱用は人生を狂わせます。夢や希望を一瞬で失います。そんな恐ろしいものが、自分の身近にあることを自覚しましょう。そして、誘われた時にはきっぱりと断る決意が大切です。



よい姿勢は良いことたくさん！

①集中力 UP！

胸が開いて肺に空気を取り込みやすくなり全身の血行を良くしたり、脳に酸素を十分に送り込んで活性化したりする効果があります。そのため、長時間勉強しても疲れを感じにくくなったり、集中力もUPします。

②運動力 UP！

姿勢が悪いと体が歪んでいきます。体の歪みはプレーにも影響します。(ボールが真っ直ぐ投げられない。疲れやすいなど…)

③気分 UP！

姿勢を正すと、それだけで気分が明るくなります。また視線が前を向き、今まで気付かなかった、新たな発見もあるかも…？

