

ほけん通信 1月号

行方市立麻生中学校
保健室
平成31年1月9日

新しい年が始まりました。『一年の計は元旦にあり』この言葉は「何事もまずは計画を立てることが大事」という意味があります。何かしらの目標をもとに計画を立て、一歩ずつ着実に進んでいきたいですね。

そして、3年生の皆さんは、まさに将来の自分に向かって重要な一歩を決める時です。すべて自分の望み通りの結果を得ることは簡単ではありませんが、「もっとよく考えて、違う方法を選んでおけば…」という後悔だけはしないでほしいです。休養・睡眠をしっかりとして、心身のコンディション調整に重点を移し、存分に力を発揮してほしいと思います。春が来るまで、もう少し寒さも続きますが、頑張りどころですよ！

～身体測定のお知らせ～

冬休み後の身体測定を実施いたします。冬休み中、おいしい料理をついつい食べ過ぎてしまった人もいるのではないのでしょうか。身体測定で自分の体重を見直し、適正体重を保てるように改善していきましょう！

対象	日にち	時間
1学年	1/16(水)	昼休み
2学年	1/15(火)	
3学年	1/11(金)	

夜の習慣 見なおそう

ぐっすり眠って、負けないカラダ

夜食には牛乳
消化吸収が良い！
リラックス効果あり！
睡眠を促すホルモンの原料になる！

強い光を見ない。あびない
体内時計がくるってしまうよ

お風呂に入る
あつい湯なら寝る2～3時間前
ぬるい湯なら寝る直前がいいよ！

厚着で寝ない
汗が蒸発しないし、寝返りも難しくなり寝苦しくなるよ！

！ インフルエンザ流行中 ！

インフルエンザは感染力が強く、1人罹患したらあっという間に広がってしまいます。そのため、麻生中生1人1人の意識の高さがとても大切になります。3学期はインフルエンザ0人を目指して、登校前の健康観察の徹底をお願いします。

＜登校前の健康観察のポイント＞

- ・朝起きたら自分の健康状態を確認しましょう。
- ・体温計で体温を測りましょう。
- ・体調が悪い時は無理をせずに休みましょう。

この症状、なぜ？ インフルエンザ？

	かぜ	インフルエンザ
症状が出る場所	のどや鼻	全身
症状のすすみ方	ゆっくり	早い
発熱	37～38度くらい	38～39度以上
鼻水	ひきはじめに出る	あとから出る
せき	少し、軽い	たくさん、強い
頭の痛み	軽い	強い
筋肉・関節の痛み	あまり出ない	強く出る
だるさ・さむけ	あまりない	強い



かぜとインフルエンザは同じような症状が出るが多いため、例えば「重いかぜ」と「軽いインフルエンザ」は区別が難しいことがあります。「ちょっとしんどいかも」と思ったら、早めにお医者さんに診てもらうことが大切です。