

ほけんだより



冬休み号



平成 28 年 12 月 18 日

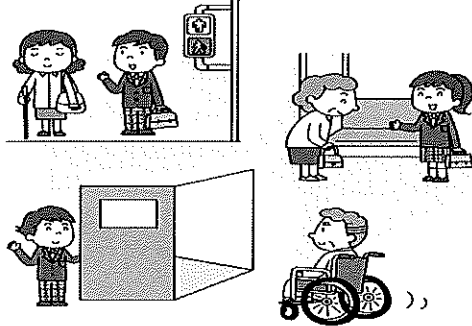
清川村立緑中学校

保健室 No.17

冬休みを健康にすごしましょう！

心もあたたかく！

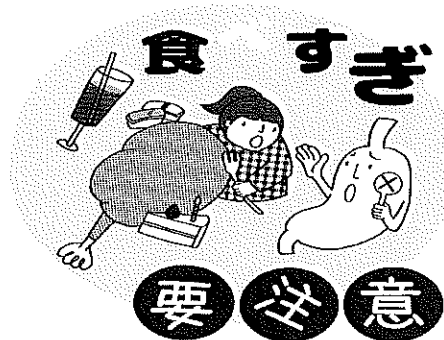
まずは心のバリアフリーから始めてみませんか？



困っている人がいたら、積極的に声をかけ、行動できるといいですね！

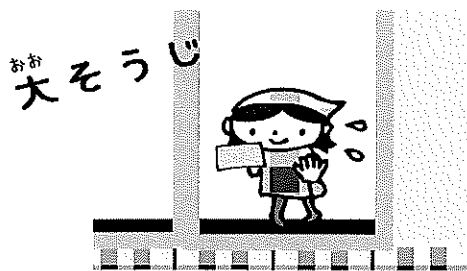
食べ過ぎに注意！！

甘い物や好きな物ばかり食べ過ぎると胃腸をこわします。思わぬ体重アップにもつながりますので、だらだら食いは控えましょう！



身体を動かそう！！

寒さに負けず、外で元気よく遊ぼう。温かい部屋でゴロゴロしないでお手伝いなどをして身体を動かそう！！



病気を予防しよう！！

かぜ、インフルエンザ、ウイルス性胃腸炎等にかからないように、食事前、トイレ後、帰宅後に忘れずに手洗いうがいをしましょう。



うがい

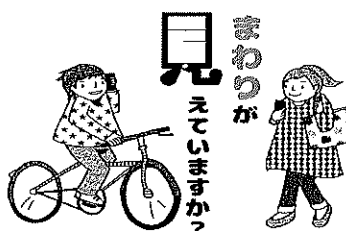


マスク

交通事故に気をつけよう！！

交通ルールを守り、交通事故に遭わないようにしよう。

特に自転車の 2 人乗りや携帯電話をしながら、イヤホンで音楽を聴きながら・・・こんな運転をしてはいけません。危険だけでなく処罰の対象になります。



* 県警音楽隊演奏会の時にいただいたキーホルダーを活用しましょう

冬休み中は治療のチャンスです！！

歯の健康診断の結果、“むし歯あり”“歯石あり”と治療を勧められた人は、時間が取りやすいこの機会に受診しましょう。むし歯は放っておいても治らず、全身に悪影響をおよぼします。

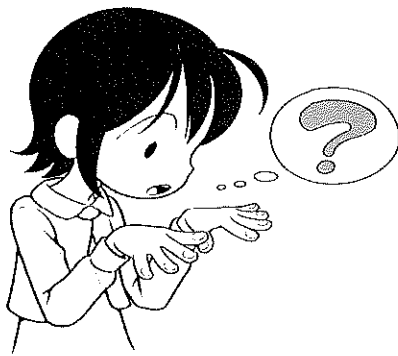
特に3年生、入試試験前日にむし歯で歯の痛みが出たら大変！！治療しておきましょう。メガネの調整、コンタクトレンズの定期検診もしておきましょう。

Q

1

手のツメ(親指~小指)の伸びる早さにはちがいがあ

- ①はい
- ②いいえ

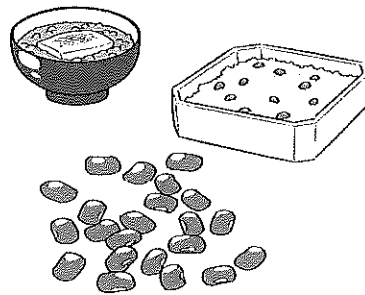


Q

2

あずきには、せきやタンをおさえる成分がふくまれている

- ①はい
- ②いいえ

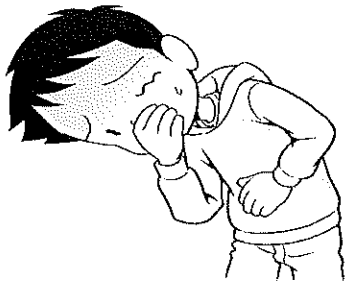


Q

3

ノロウイルスは血液型で感染のしやすさに差がある

- ①はい
- ②いいえ

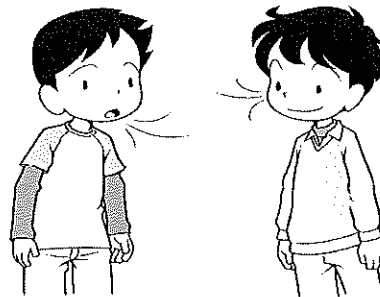


Q

4

呼吸は口でも鼻でも変わりがない

- ①はい
- ②いいえ



チヤリンジャー
 どっちが正しい(あ)か
 けんこうクイズ

〈答えと解説〉

Q1……①：手のツメは利き手の中指・人差し指・くすり指が早く伸び、親指や小指は遅いといわれています。ツメが伸びていると、あだにばい菌がたまることがあるので、切って清潔にしましょう。

Q2……①：あずきにふくまれる「サポニン」という成分は、せきやタンをおさえるだけでなく、血の流れをよくしたり、コレステロールを下げたりと、さまざまな効果があります。また、サポニンには抗菌作用があり、水に溶かすと泡立つため、歯は洗剤のかわりに使われていたそうです。

Q3……②：ノロウイルスにはいくつか種類があり、そのうち血液型がB型・AB型の人がかかりにくく、A型・O型の人がかかりやすいものがあります。しかしウイルスは少しずつ変化していくことがあり、近年流行っているものは血液型に関係なくかかります。そのため答えは「いいえ」になります。

Q4……②：酸素をからだに取りこむということでは大きな違いはありませんが、鼻から吸われた空気は60~70%のチリ(小さなゴミなど)が取りのぞかれ、温度が25~37℃、湿度が35~80%になります。口から吸うと、汚れたままの冷たい(熱い)空気を取りこむことになるので、病気にかかりやすくなります。かぜなどの予防のためにも鼻で呼吸するようにしましょう。