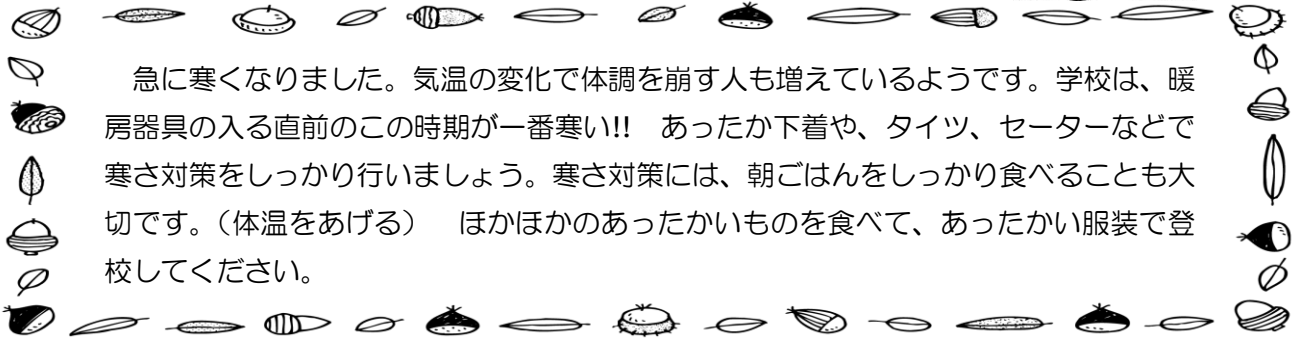


ほけんしつ

酒田市立平田中学校

平成 23 年 11 月 11 日

NO10



急に寒くなりました。気温の変化で体調を崩す人も増えているようです。学校は、暖房器具の入る直前のこの時期が一番寒い!! あったか下着や、タイツ、セーターなどで寒さ対策をしっかり行いましょう。寒さ対策には、朝ごはんをしっかり食べることも大切です。(体温をあげる) ほかほかのあったかいものを食べて、あったかい服装で登校してください。

咳エチケットを守ろう



咳やくしゃみが出る時は
マスクをする

マスクがない時は
ティッシュで…



とっさの時は
肘の内側で…
口と鼻を覆う

7日(月)の全校朝会での話を聞いてくれてどうもありがとう。

朝会でお話したとおり、学校はいろいろな人が生活しています。体力がある人、ない人、ちょっとぐらいかぜをひいていても大丈夫な人、絶対かぜをひきたくない人、様々です。もし、自分がかぜをひいてしまったら…なるべく人にうつさないようまわりの人のことも考えられる人になってください。まずは、咳エチケットを守ってください。

12月には、かぜやインフルエンザにかからないための免疫力の話をしていきたいと思います。どんな話をしようかなあ…一生懸命聞いてくれるみんながいて、最高に幸せです。

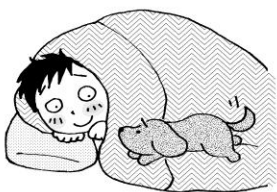
カゼの ひきはじめの 注意!

カゼやインフルエンザでは何よりも予防が大切。規則正しい生活を続けて普段から免疫力を高めておきましょう。でも、もしカゼかな…と思ったら、悪化させないように以下のことを守ってください。カゼはひきはじめが肝心!



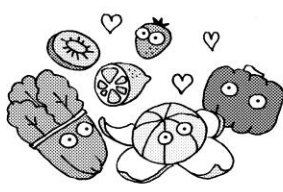
びいちゃった ———!?

安静にしてやすむ



あたたかくして早寝しよう

しっかり食べて栄養をとる



ビタミンCがおススメ

室内を適度な温度・湿度に保つ



室温は
21℃~24℃

外出はひかえる



どうしても
外出するときは
マスクをする

※急な高熱や頭痛、関節など全身の痛みが出たときは、インフルエンザの疑いあり。すぐに病院へ!

※裏面もあります。ぜひ、読んでください。

11月17日(木) 秋の歯科検診



歯みがき がんばり週間!

特に、6月に歯肉炎
といわれた人、頑張
りますよ~!!

6月のおたよりで、平田中はむし歯が少なく、歯肉炎も
去年より少なくなっていることをお知らせしました。
でも、油断大敵!! 最近は給食後の歯みがきをしている人
が少なくなっているとの情報もあり、心配しています。
まずは、来週、家でも学校でもしっかり歯みがきをして、
よい習慣を取り戻しましょう。



歯科検診で歯ブラシを使います。忘れずに準備しておきましょう。

保健部のみなさん、
よろしくね!!

~めざせ、歯ブラシ忘れ0!!~



悪い姿勢は

- ・視力低下
- ・肩こり
- ・腰痛

の原因になります!



朝会や、授業中のみなさんの様子を見ている
と姿勢が悪い人が多くて心配です。姿勢が悪い
と背骨が歪み、それが原因で肩こり、腰痛、視
力低下などが起こります。集中力が落ちる原因
にもなります。

身長が伸びて、教室の机や椅子が体に合っ
ていない人もいます。担任の先生に相談し
て自分の体に合った机、椅子の高さに調整しま
しょう。