

# ほけんだより



平成 26 年 1 月 10 日 広島市立祇園中学校 保健室

学校が始まって、一週間がたちました。年末年始に生活リズムがくるった人は、この一週間つらかったでしょう。また、三連休で休みが続きますので、よく考えて生活しましょう。

休み明けに集団生活が始まり、しばらくしてから、かぜやインフルエンザが流行します。かぜをひかないよう、手洗い・うがいを行い、睡眠・栄養をじゅうぶんとりましょう。



今年は、教室の暖房が、ストーブからエアコンに変わりました。今まで以上に、空気が乾燥しやすくなっています。インフルエンザ菌は乾いた空気が大好きです。あわせて、みんなの呼気で、二酸化炭素濃度があがっています。酸素が足りないと、集中力の低下や気分不良を招きます。寒いと思いますが、衛生局員の人を中心にして、窓と教室の扉を開けて、空気の入換えをしっかり行いましょう。



体調不良による欠席者 1年6名 2年4名 3年5名

(1月9日現在) 発熱・かぜ・腹痛・吐き気・気分不良など(流行性耳下腺炎1名)

注意! インフルエンザは発生していませんが、学区の幼稚園・小学校では発生しています。

★からだクイズ2014★

( ) に当てはまる体の部分は?

ヒント: イラストの中に全部あります。



- 1: 壁に ( ) あり、障子に目あり。  
【意味】どこで誰が聞いているか、誰が見ているか分からない。
- 2: ( ) の上のたんこぶ。  
【意味】何かにつけて気になり、じゃまになるもの。
- 3: 目は ( ) ほどにものを言う。  
【意味】目つきには、言葉と同じくらい気持ちが表れる。
- 4: 目で見て ( ) でかぐ。  
【意味】注意に注意を重ねる。
- 5: 猫の ( ) に鈴をつける。  
【意味】名案に思えても、実行することが難しいことがら。
- 6: ( ) の荷が下りる。  
【意味】責任の重い仕事を終えて、ホッとしている様子。
- 7: のれんに ( ) 押し。  
【意味】力を入れても手応えがない様子。
- 8: 飼い犬に ( ) をかまれる。  
【意味】かわいがり、信頼していた人に裏切られること。
- 9: 能あるタカは ( ) を隠す。  
【意味】実力のある人は、ふだんは能力を自慢せず隠している。
- 10: 空き ( ) にまずいものなし。  
【意味】おながかへっていると、何を食べてもおいしい。
- 11: 手も ( ) も出ない。  
【意味】どうすることもできない。
- 12: 話の ( ) を折る。  
【意味】人の話を途中でさえぎって、続ける気をなくさせる。

□に当てはまる文字を入れ、①~⑤をつなぐと、ある言葉になります。それは、何でしょう?

ヒント: 東京オリンピックで注目されています。

生活リズムの基本になるのは…

早□・早□□<sup>①</sup>

お雑煮に欠かせないもの… □□<sup>②</sup>

かぜ予防で大切なのは、こまめなうがいと…

□洗い<sup>③</sup>

バランスのよい食事をとるためには…

□□でも食べること<sup>④</sup>

寒いとき、手足や耳にできるのは…

□もやけ<sup>⑤</sup>

① □ □ □ □ □  
② □ □ □ □ □  
③ □ □ □ □ □  
④ □ □ □ □ □  
⑤ □ □ □ □ □

英語ではhospitality。語源は、病院(hospital)と同じなのです。

1995年1月17日に発生した阪神・淡路大震災で災害ボランティアが重要な役割を果たしたことから、この日が「防災とボランティアの日」と定められました。ボランティアの語源は、ラテン語の volo (志願者)。同じ語源を持つ言葉に、英語の will (意思) があるように、自分の意思で行動する(参加する)という意味が含まれています。高齢者の手助けをする、電車の中で席を譲る…大きな意味では、これらの行動も全部ボランティア。そして、ふだんの生活の小さな行動の積み重ねが、いざという時の大きなボランティアにつながっていくのです。

1月17日防災とボランティアの日