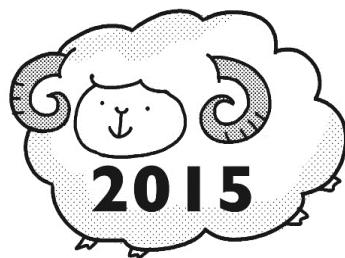




平成 27 年 1 月 13 日 広島市立祇園中学校 保健室

あけましておめでとうございます。
今年もよろしくお願いします。

みなさんは、どんな気持ちで 2015 年を迎えましたか。「〇〇にチャレンジ」「〇〇をやり遂げる」「〇〇な人になりたい」「〇〇をやめる」それぞれ新たな目標を立てたことと思います。“大きな夢”や“大きな目標”を持つことも大切ですが、そこにたどりつくための“小さな目標”をいくつか見つけてみましょう。それらを達成していくことで、大きな夢や目標に近づけられるかもしれません。



©少年写真新聞社2014

換気をしよう！

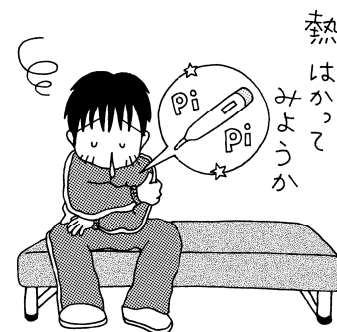
教室では、エアコンが暖房として使用されています。そのため、ストーブなどを使用するよりも空気が乾燥しやすくなります。インフルエンザウイルスは乾いた空気が大好きです。あわせて、みんなの呼気で、二酸化炭素濃度があがっています。酸素が足りないと、集中力の低下や気分不良を招きます。寒いと思いますが、衛生局員の人を中心にして、窓と教室の扉を開けて、空気の入れ換えをしっかりと行いましょう。家庭でも暖房を上手に利用しましょう。



登校前に健康観察をしましょう

祇園中学校では、冬休み前にインフルエンザにかかった生徒が多数いました。冬休みをはさんだため、現在は少し落ち着いている状態です。引き続きかぜやインフルエンザなどが流行しやすい季節なので、しっかり健康管理を行いましょう。登校前に健康観察をして、その日の体調を確認しておきましょう。体調が悪い場合は、無理をしないようにして下さいね。

- ☐ 睡眠はしっかりとれましたか。
- ☐ 朝ごはんはきちんと食べましたか。
- ☐ 熱や具合の悪いところはありませんか。
- ☐ 排便はありましたか。
(下痢や便秘をしていませんか。)
- ☐ 顔色は良いですか。



クイズ ～からだについて知っているかな？～

- 1 長さの単位の元になったからだの部分は？
①頭 ②手 ③足
- 2 全身の血管をつなぐと、地球を何周できる？
①1周半 ②2周半 ③3周半
- 3 心臓は1日に何回は拍動する？
①約1万回 ②約5万回 ③約10万回



答え

- 1－③足（フィート＝欧米を中心に用いられる長さの単位）
2－②2周半（約9万キロ）
3－③（1分間に約70回×60分×24時間＝100800回）