



ほけんだより



3年生へ
最後の保健便りです。
しっかり読んでくれて
ありがとう。

香取市立佐原第五中学校
保健室発行 NO. 24
平成29年3月8日(水)

寒い日が3日続けば、その後暖かい日が4日続く「三寒四温」の今日この頃。私たちの毎日と似ているような気がしませんか? いやなことがあれば、その後にはいいことが待っているものです。三寒四温を繰り返していくうちに、春がやってきます。卒業や進級という学校生活の節目を迎える皆さんにも、暖かい春の陽射しがたっぷり降り注ぐといいですね。3年生のみなさん。限りない未来に向けて大きくはばたいてください。



元気アップ・プラン大作戦「いきいきふしーカレンダー」取組の結果

自分の生活習慣を見直し、良い生活習慣を送ることを目標に、5月から1月まで、元気アップ・プラン大作戦「いきいきふしーカレンダー」の取組を行ってきました。一人一人作戦(めあて)を立て、その作戦の実行に向け、皆さん努力をしてきました。皆さんの頑張りが評価され、千葉県で優秀賞候補校にノミネートされました。しかし、審査の結果 惜しくも優秀校には選出させませんでした。でも、頑張りましたね。

佐原五中での年間ポイント賞は 1年3組(12931点)さんでした。

おめでとうございます。

後日表彰します。おめでとうございます。

ちょっと過ぎてしまいましたが...



3月3日は「耳の日」



この日は、「大切な耳の働きを見直す日」であることはもちろんのこと、聴覚に障害を持つ人たちのハンディキャップを少しでも減らそうという願いを込めて、昭和31年から始まりました。この機会に、耳を大切にしましょう。

耳の働き

- 1 音を聞く
- 2 体のバランスをとる

耳は目と違って、疲れを表面に出さないのが、病気を見落としがちになります。次のような症状があれば、耳の病気の赤信号です。一度、専門医でみてもらってください。

- 音が聞こえにくい
- 聞き間違いが多い
- 声が大きいと注意される
- テレビの音が大きと言われる
- いつも耳にふたをされたような感じがする
- 耳の中でいつも小さな音がする



耳を大切にする生活を送りましょう

耳を大切にするために注意すること

- 1 定期的に耳の掃除をする
- 2 耳のそばで大きな音や声を出さない
- 3 耳のそばをたたいたりしない
- 4 鼻は片方ずつ静かにかむ
- 5 うがいをしてのどを清潔にしておく

お願い

5月の耳鼻科検診で、病気を発見された人(耳の病気3人、鼻の病気57人)いました。まだ、病院での診察を受けていない人が合計で44人します。自分の健康のため、進級する前に治療を済ませてください。



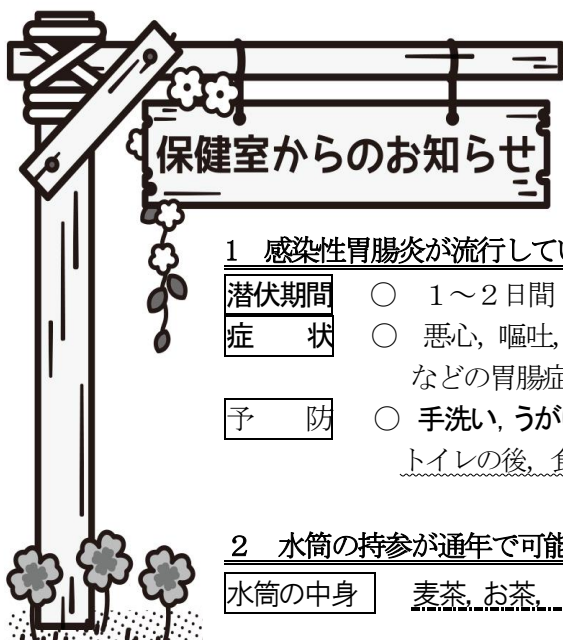
3年生へ

卒業
おめでとう

自分の健康は自分で守ること

これまで学校生活の中でも学んできたように、食事や睡眠、運動などの生活習慣は、健康のあり方と深く結びついています。これから、自分の人生を精いっぱい生きていくためには、今まで以上に健康管理が重要になってきます。多少つらいことや苦しいことがあったとしても、健康という土台がしっかりしていれば、何とか乗り越えることも多いからです。

健康は自分自身のものだから、それを守るのも自分だということを忘れないでください。



1 感染性胃腸炎が流行しています。

- | | |
|------|--|
| 潜伏期間 | ○ 1~2日間 |
| 症状 | ○ 悪心、嘔吐、下痢、腹痛、軽い発熱(かぜ様症状)などの胃腸症状 |
| 予防 | ○ 手洗い、うがいを十分にする
トイレの後、食事の前に石鹸を用いてしっかり洗う |

2 水筒の持参が通年で可能になりました。

水筒の中身 麦茶、お茶、水、スポーツ飲料です。

