



2023.12.1
 関中学校
 保健室 No17

12月11日は「胃に(12)いい(11)」の語呂から、「胃腸の日」だそうです。クリスマスやお正月とイベントの多い冬休みですが、胃腸をいたわってあげてくださいね。ちなみに、満腹になっていたのに、好きな食べ物を見ると食欲がわいてくる…というのが「別腹」の正体！！体にはよくないので、注意しましょう。

インフルエンザが流行してきました！！

寒いと感じることが多くなってきましたね。関中学校では、インフルエンザが少しずつ増えてきています。亀山市内の小中学校では、学年閉鎖や学級閉鎖をしているところもあり、感染者が急増しています。感染症対策には、手洗い、部屋の換気、水分補給が大切です。寒くて水が冷たい季節ですが、手洗いをしっかりして予防しましょう。

ウイルスがきらいなことは??

手洗い

石けんを使って25秒ほど洗えば、約百万個のウイルスを数百個にまで減らせます

適度な湿度

インフルエンザウイルスなら、湿度50~60%で感染力が弱まります

こまめな換気

空気を入れ替えて、室内のウイルスを追い出します

すすんで窓を開けよう!!

冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？ 太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。



不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることと体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることもできます。

ビタミンD

きのこ類、魚など

セロトニン

肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます

12・1月 カウンセリング室の予定 ~深瀬スクールカウンセラー~

スクールカウンセラー来校の予定です。勉強や部活動などの学校生活、友人関係など困っていることはありませんか？ 一人で悩まず、まずは話しをしてみましょう。カウンセリングの予約は、担任または担当：麻生までご連絡ください。

12月 4日(月) 午後 1月15日(月) 午前
 12月11日(月) 午前 1月29日(月) 午後

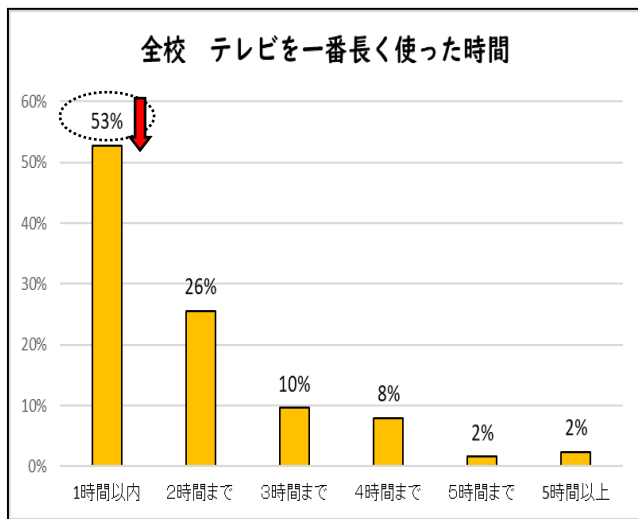
一人で悩まないで◎
 誰かに話すことで心が軽くなります。生徒も保護者の方も!!予約はお気軽に♪



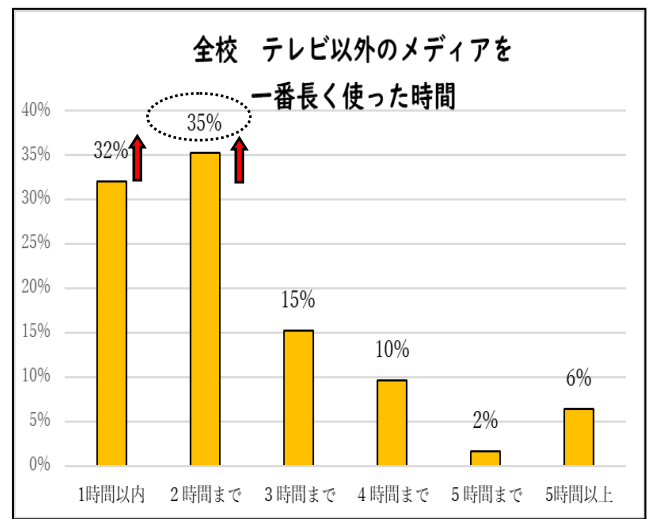


2学期 「メディコンウィーク」の活動結果

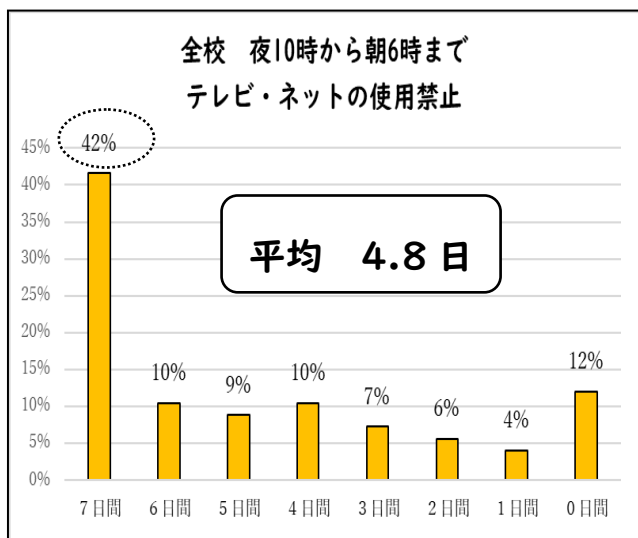
各クラスで、保健給食委員会からクラスごとの結果を報告しました。今回のほけんだよりでは、全校のまとめた結果を報告します！！



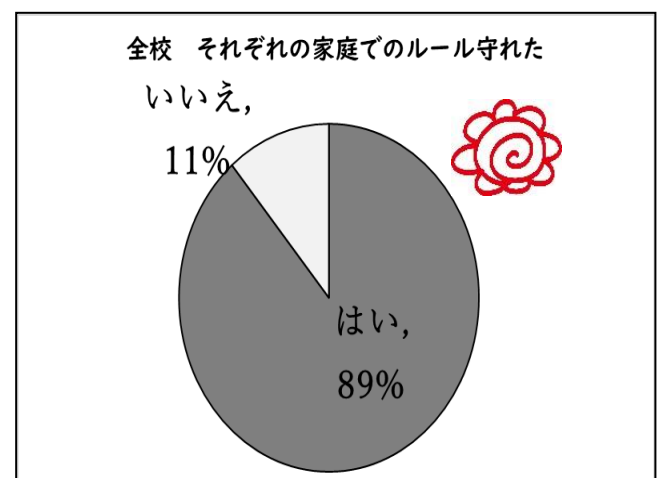
テレビの使用時間は、1時間までの生徒が66人で1学期より減りました。ほとんどの人が2時間以内まででしたが、5時間以上使用している人が3人いることが分かりました。



テレビ以外のメディアの使用時間は、1時間までの生徒が40人、2時間までが44人と1学期に比べて増えています。また、5時間以上使用している人が11人→8人で長時間利用する人が減っていました。



7日間守れた人が、52人、6日間守れた人が13人と半数以上の人が守れていました。また、1日も守れなかった人が20人→15人と減っていました。



家庭でのルールを守れた人は、113人→111人と少し減っていました。

～ふりかえり～

- ☆ 今回は6時から10時まで使用禁止というのを守ることができなかつたです。ちゃんと守ろうと思っていたのですが、気づけば時間が過ぎていて守ることができなかつたです。
- ☆ テスト期間だったので勉強することでメディアを制限できてよかった。
- ☆ きちんと家庭でのルールを守ってメディアコントロールができた。
- ☆ メディアを使わないように親にスマホを渡した。
- ☆ 今回は1年のときよりも守れたし、時間を全部守れたので良かったなと思います。

3学期も『メディコンウィーク』の取組を行います。次回はさらに、上のレベルを目指して取り組んでみましょう(^)/

