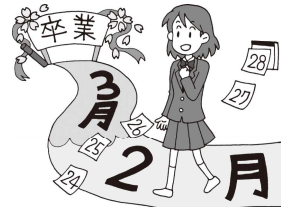


ほけんだより



平成27年2月23日
練馬区立開進第四中学校

昔の人は言いました。『1月は行く、2月は逃げる、3月は去る』確かにお正月はついこの前なのに、もう2月も終わります。3年生はとくに卒業までの日は飛ぶように過ぎて行くかもしれません。一日一日、じっくりと立ち止まり、大切に過ごすように心がけましょう。



花粉症の人も、そうでない人もQ & A

Q. 2月に飛ぶ花粉はあるのですか？

A. 2月には全国的にスギの花粉が飛び始めます。3月になるヒノキの花粉も飛び始めます。

Q. 中学生の花粉症って、どのくらいいますか？

A. 少し古いですが、2002年の疫学調査では、13歳から15歳の花粉症は全体の15.1%でした。

Q. いま花粉症でなくても今後花粉症になることはありますか？

A. 大量の花粉に出会うと、からだに花粉に対する抗体をつくる可能性が高くなります。抗体がたくさんつくられると、花粉症になるかもしれません。花粉になるべく接しないことです。

Q花粉症の人もそうでない人も花粉をなるべく避けるためにできることはありますか？

A①マスクをする。鼻や口から吸い込む量を少なくする。

②うがいをする。鼻からのどについた花粉を取り除く効果がある。

③洗顔をする。顔についた花粉を洗い流す事ができる。

④すべすべした綿かポリエステルなどの化学繊維のものを着る。毛織物の上着より、すべすべした服の方が花粉が付きません。

⑤メガネをかける。目に入る花粉の量を減らすことができる。

⑥帽子をかぶる。頭と顔には花粉が付きやすいので避けることができる。



先輩たちに聞きました

試験当日、
こんなことに
気をつけて!!

力が出るようにと、朝ごはんをいつもより多めに食べたなら、試験中におなかが痛くなって大変 (>_<)

食べ過ぎに注意!!
 朝食やお弁当は、食べ慣れたものを、いつもと同じくらいの量で。

たくさん着込んでいたら、会場は思ったより暖かくて、試験中、暑くなって鼻血が… (*_*)

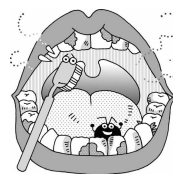
着過ぎに注意!!
 戸外と室内で温度差があります。脱いだり着たり、調節できる服装を。

前日は、夜遅くまで勉強。朝あわてて準備したら、忘れ物をして、あせった～f^_^;

忘れ物に注意!!
 時間のゆとりは、心のゆとり。持ち物の準備は、前日寝る前にすませておきましょう。

東京都学校保健歯科優良校

練馬区立開進第四中学校が『東京都学校歯科保健優良校』として表彰されました。これは先日保健委員会が行った歯みがきコンクールや1年生が受けた歯科指導の活動、むし歯の罹患率が低いこと等が評価され選ばれました。今後も歯を大切にしてください。



みなさんの
1♡げんき!?!? **ストレス度チェック!!**

START
スタート
はい いろいろ

朝、気持ちよく
おきられます!
おは よう!

まいにち 毎日が楽しい!
HAPPY!
ラン

すぐカ——ットしたり
イライラする

かたが ころり
ゴリ

べんぴ やげりを
くりかえす
うーん

なんでも 飛いほうに
かながえてしまう
どうせ どうせ

寝 なかなか
わむれない
ギン

このごろ
食たいたくない
おなか すかない

なにを やっても
すぐに つかれる

気分が 軽くなる
ことが 多い
ほけんしつ
いこうよ!

長だちと 話すのが
めんどうくさい
ごめん

元気いっぱい!
あか げんき
いつも 明るく元気なあなた!
その ちょうし!!

ちょっと おつかれ?
たまには ゆっくり休んで。
リラックスタイム!

SOS
なやんでいるなら だれかに
ほな 話してみよ!
らくになんかも...

「心の健康」

2月の保健目標は心の健康を考えるでした。保健委員会ではスクールカウンセラーの秋山先生の話聞き、ストレスの解消方法や心の持ち方について教えてもらいました。心が疲れているときは、嫌な事ばかり気になってしまいますが、探してみると小さな幸せはあります。小さい幸せ探しをしていると、不思議と嫌な事に鈍感になって明るい気持ちになってきます。試してみてください。