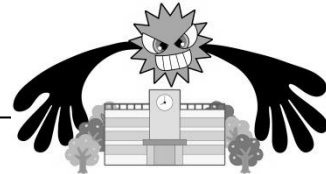


# ほけんだより

谷原中学校  
保健室No.18  
26、9、29

## 気をつけて！季節の変わり目、色々な病気！

### その① インフルエンザ



谷原の地域ではありませんが、練馬区内のある小学校でインフルエンザが大流行しているそうです。その近隣の中学校でもちらほらインフルエンザで出席停止の生徒が出ているとの報告がありました。インフルエンザと言えば、冬のイメージがありますが、こんなに早く流行しているとは・・・人混みに出かけた後は、手洗いうがいを忘れずに！高熱が続くときは、早めに受診しましょう！

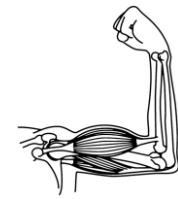
### その② 台風



「喘息の子は気象予報士よりはやく台風の接近をキャッチする？」と聞いたことがあります。先週から台風が接近しているので、気圧の変化で体調を崩す人が谷原中でも多くいます。マスク姿も多いですね。喘息も発作を起こしやすいです。このような時は、いつもの通り、よく寝て、よく食べて、良く動き、生活リズムを整えることが、症状を軽くしたり、風邪もひきにくくなります！

### その③ 花粉

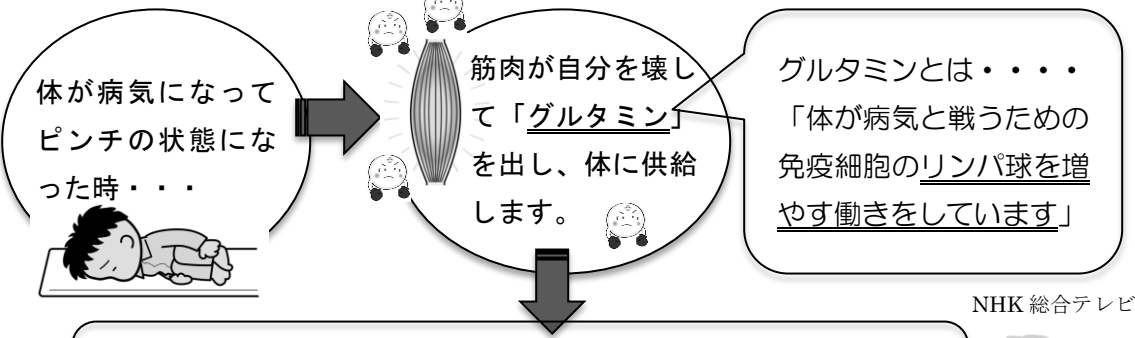
「先生、秋の花粉来たよ！！」と鼻声の人が何人か報告に来てくれました。毎年、秋になって風邪が強い日などに鼻水、のどの痛み、くしゃみなどの症状でつらそうな場面をよくみかけます。1年経つと忘れてしまいますが、秋にこのような症状がいつも起きることを覚えておいて、耳鼻科へ受診してみるのも良いかもしれませんね！



筋肉シリーズ1

## 筋肉と病気と免疫！

「早寝 早起き 朝ご飯 運動が体に良いのです」このセリフは何度も、どこでも聞いた事があって、みんな知っている事だと思います。今回は、ほけんだよりではあまり書いてこなかった「運動」「筋肉」について、どうして体に良いのかを取り上げます！



つまり・・・筋肉があれば病気と戦いやすい強い体になり、逆に筋肉がなければ病気と戦えなくなるのです！

体育の授業を真剣に頑張る！学校の行き帰り少し早足で歩いてみる！腹筋や背筋など筋トレをしてみる！など運動の良さを見直してみましょう！

NHK 総合テレビ



ためしてガッテンより

## ある日の職員室での出来事・・・

山根校長先生



これから〇〇中学校に出張に行ってきます～！

ちょっと待って！〇〇中学校と言えば、近くの小学校でインフルエンザが流行しているんですよ！校長先生、気をつけて下さいね！谷原にインフルエンザもらって来ないでくださいよ！！



**免疫力をアップして頑張ります！（笑顔）**

学校を代表する校長先生自らこんな素敵な事を言ってくださいました！作り笑いでも免疫力が高まると言われています。みんなも校長先生を見習って免疫力アップ！！