

保健通信

平成 30年 2月23日
 益田翔陽高等学校 保健室



平成29年度もあと残り約1ヶ月となりました。

生徒のみなさんは、いよいよ来週から学年末試験（2月27日【火】～3月3日【土】）が始まります。体調をくずさず、しっかりと自分の力を発揮できるように頑張りたいものですね。

インフルエンザの罹患者数は落ち着いてきていますが、例年では2～3月にインフルエンザB型の感染者が増えてくると言われています。ご家庭でも朝の時点で体の調子がおかしい時は検温をお願いいたします。また、早めに医療機関を受診していただき、風邪やインフルエンザ等の感染拡大防止にご協力を引き続きお願いいたします。

インフルエンザと診断されたときには、学校へ連絡をお願いいたします。

治癒後、登校する際に「**治癒証明書**」が必要です。主治医に記入していただき、担任まで提出してください。

治癒証明書は学校のホームページからもダウンロードできます。

学年末です。健康成績表をつけてみませんか？

健康生活成績! 選んだ番号を「」の中に書き 合計 点

合計で30点取ればあなたは健康的! さあ、何点とれるかな?

<p>何でもよく食べたかな?</p> <p>①好ききらいがなくさんある ②少しくらいなものがある ③何でもよく食べた</p>	<p>人との関わりは?</p> <p>①つらいことが多かった ②ときどき悩むことがあった ③いつも気持ちよく関わられた</p>
<p>食後の歯みがきができた?</p> <p>①いつもできなかった ②ときどき忘れた ③必ずみがけた</p>	<p>ハンカチ・ティッシュ持てた?</p> <p>①忘れることが多かった ②かばんの中には入ってた ③いつもきちんと持ち歩けた</p>
<p>外出後の手洗い・うがいは?</p> <p>①いつもできなかった ②ときどき忘れた ③必ずやった</p>	<p>爪は伸びていなかった?</p> <p>①いつも伸びていた ②ときどき切り忘れた ③いつもきれいに切っていた</p>
<p>毎日の排便(うんち)は?</p> <p>①いつもカチコロうんち ②ときどきバナナうんち ③毎日うんちを出した</p>	<p>テレビ・ゲーム・パソコンは?</p> <p>①3時間くらいダラダラ続けた ②1時間くらいは続けた ③30分ごとに目を休めた</p>
<p>朝の目覚めは?</p> <p>①起きるのがつらい、起こされた ②ときどき起きるのがつらかった ③いつも気分よくスッキリ!</p>	<p>朝ごはん食べたかな?</p> <p>①いつも食べない ②ときどき食べなかった ③いつも食べた</p>

2月は春の始まり

立春を過ぎて最初に吹く強い南風は『春一番』と呼ばれます。この風が吹く頃から、寒い日と暖かい日が交互にやってくるようになります。春はすぐそこです♪

花粉症の人もそうじゃない人も

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月になるとヒノキの花粉も。
- Q. 今花粉症じゃなくても、今後なったりするの?
- A. 大量の花粉に出会うと、体が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が大切です。

『健康生活成績表』の結果はいかがでしたか？これから新年度に向けて、元気な毎日を過ごすことができるように、毎日食べるものに気をつけてみませんか？

合い言葉は、

3×**3**

私たちのからだは、毎日食べるものでつくれ、動いています。だから、きちんと食事をするのが、元気な毎日には、なにより大切です。

食生活の基本は **3**×**3**

(この3×3を守って、

毎日すこやかに過ごしましょう)



朝

昼

夜

×

赤

黄

緑

赤色の食品

【血や肉をつくる】

肉類
魚類
卵類
大豆・大豆製品

黄色の食品

【働く力になる】

ご飯類
パン類
めん類
いも類
油類・さとう類

緑色の食品

【からだの調子を整える】

緑黄色野菜
その他の野菜
きのこ類
海藻類
くだもの類

3年生を対象とした「キャラバン隊」公演を開催しました

2月14日(水)3年生を対象にペアレントメンター島根から3名の講師の方をお招きし、「キャラバン隊公演」を開催しました。

社会に出れば、障がいの有無に関係なく、誰でも不安なことや困ることがあります。困ったときは人を頼る、困っている人がいれば手を差し伸べる。お互いに助け合いの心をもってほしいと思います。



ペアレントメンターとは・・・

ペアレントは「両親」、メンターとは「(信頼のおける助言者)」。“自閉症・発達障がい”の子育て経験を活かして、専門機関と連携・協力して、子どもたちへの関わり方の相談など、様々な活動をしている方たちです。「キャラバン隊公演」は、発達障がいを知ってもらうきっかけ作りとしての公演活動として行われています。

生徒の感想より：「私も人と話すことや、初めてのことにチャレンジするのは苦手だけど、他にもそういう人がいるということが分かりました。」「実際のエピソードを聞くと、周りの人の対応がとても大切だと知ることができた。これからは意識しながら生活していきたいです。」