

ほけんだより



手洗いうがいをしよう
鴨島東中学校

旧暦では2月を「如月（きさらぎ）」と呼びます。語源には、寒さで着物を重ねる「衣更着（きさらぎ）」、季節が陽気になり始める「気更来（きさらぎ）」などがあります。厳しい寒さの中、春の気配もかすかに感じられるようになってきました。3年生のみなさんも、あと一息です。

くしゃみのしぶきは2メートル飛ぶ!?



がんリスクを減らす5つの方法

「がん」は日本人の死因第1位。そう聞くと、治ることのない、とても怖い病気と思ってしまうかもしれません。でも、がんは6割以上、早期発見なら9割以上治せるとされています。



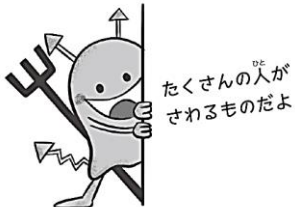
さらに、がんになるリスクを減らすためにできることもあります。

- 禁煙**
たばこはがんの原因第1位
- 節酒**
未成年の飲酒はもちろん×
- 食生活の改善**
野菜や魚も食べる
- 適正体重の維持**
肥満も痩せ過ぎもダメ
- 体を動かす**
週に60分程度の運動をしよう

意外に簡単なことばかりですね。これをすれば絶対がんにならないわけではないですが、しっかり覚えて実践してみましょう。

みんなの暮らしを応援する

- ドアノブ
- 手すり
- トイレの水洗レバー
- 蛇口
- つり革
- 便座
- タッチパネル



集中したいことは朝に!

夜は家族に話しかけられたり、友だちから連絡があったりして、勉強に集中できない時ありませんか? でも、朝なら誰にも邪魔されず集中して過ごせます。集中できる時間を持ちたいなら、明日から早起きに挑戦してみましょう。

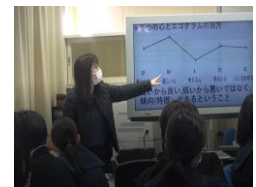
【命の学習会・保護者の感想とメッセージ】
・生まれてきてくれてありがとう! 保健室前に掲示しています。



【2年生の学級活動～エゴグラムを作成しました】
・エゴグラムとは、エリックバーンの考え（交流分析）をもとにつくられたもの（心理テスト）です。タブレット端末を利用し、50問の質問に答えると、エゴグラムが作成されます。エゴグラムから、自分の性格や行動パターンを知り、なりたい自分になれるように、今後の目標を考えました。

「厳しい心・やさしい心・考える心・明るい心・人に合わせる心」の5つの心のうち、どんな心を高めたいですか?

【生徒の感想】
●優しい心と明るい心が高かったです。自分が気づいていない自分の性格を知ることができたので良かったです。●私は、優しい心や人に合わせる心が高いとわかりました。そして、もう少しA（考える心）をつけたいと思いました。エゴグラムが、への字や山型になるように、がんばりたいです。
●エゴグラムをして、とても楽しかったです。私は、A（考える心）があまりなくてNP（優しい心）が高い事がわかりました。大人な思考を目指していこうと思いました。何年後かにまたやりたいです。●自分の性格がグラフにしっかり出て、びっくりしました。もっと厳しい心があってもいいと思いました。



かぜくすり
風邪薬

よくある **か** **ん** **ち** **が** **い**

「風邪薬を飲めば早く治る」.....

風邪薬は症状を和らげるもの。治すのは元気になるうとする体の力なので、ゆっくり休みましょう。

「お茶で飲んでもいい」.....

風邪薬にはカフェインが含まれるものも。多くのお茶にも含まれるので、とりすぎて頭痛などが起こる恐れが。



花粉症治療 いつからすればいい?



花粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していきます。

そうなる前に治療を始めれば、症状が出るのを遅らせたり、軽くしたりできます。



花粉が飛び始める1~2週間前には治療を始めましょう

授業中に「ぐう〜」なんの音?



静かな時に鳴ってしまうと、ちょっと恥ずかしいおなかの音。

おなか鳴るのは、ご飯を食べてからだいたい3~4時間後、おおよそ食べたものが消化された頃です。胃の壁が活発に動いて食べもののカスを腸へ送るときに、中にある空気が動いて音が鳴ります。つまり、胃が中をお掃除している音なので「正常に動いているよ」というサインなのです。



ただ、早食いしたりしゃべりながら食べたりしたときは、食べものと一緒に空気も胃に入っ音が鳴りやすくなります。もし食べた後早くに音が鳴るとい人は、よくかんで食べることを意識してみると、音が減るかもしれません。

おぼえておこう

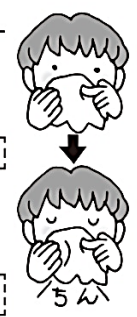
正しい鼻のかみ方

鼻がつまっているとき、「チーン!!」と左右の鼻を同時に強くかんでいる人はいませんか?

鼻水には細菌が含まれており、強くかんだ勢いで細菌が耳の中に入れ込んで炎症を起こし、耳が痛くなったり、耳だれが出たりする急性中耳炎という病気になってしまうことがあります。また、鼻の中の粘膜が傷ついて、鼻血が出ることも...

鼻をかむときは

- ① ティッシュで片方の鼻を押さえる
- ② 口から息を吸い、ゆっくり少しずつかむ



左右交互に何度か繰り返す

ありがとうは魔法の言葉

授業でわからなかったところを友だちが教えてくれた



授業の発表前で緊張しているとき、友だちが明るく背中を押してくれた



落ち込んでいるとき、友だちが話を聞いてくれた



友だちにやさしくしてもらったら、「ありがとう」の魔法をかけましょう。魔法にかかった人も、あなたも、きっと幸せな気持ちになれます。

子どもの肌を守る 冬のスキンケア

子どもは肌の水分を保つ機能が未熟なため、大人よりも肌が乾燥しやすいです。

特に空気が乾燥する冬はお子さんに湿疹などの肌トラブルが起こりやすい時期。肌を守るためにスキンケアをしましょう。



お風呂はぬるめのお湯で。刺激の少ない石けんをよく泡立て、手のひらで優しく洗いましょう。

水分が失われやすいお風呂上がりは、ローションをぬって水分補給をしたり、ワセリンで肌の表面に膜を作って保湿を心がけて。



加湿器などで空気の乾燥も防ぎましょう